

KEVÄT  
2019

FLIKU  
GYMNASTICS



**Kevätkausi starttaa kaikilla ryhmillä viikolla 2, eli 1.1 alkaen.**

### **HARJOITUSASU**

Voimistelijan varusteisiin kuuluu voimistelupuku ja halutessaan shortsit/pitkät trikoot. Harjoituksissa tulee aina olla mukana vesipullo ja hiukset kiinni. Myös paita käy, kunhan vaate ei ole liian suuri tai väljä, jolloin se vaikeuttaa avustamista.

Seura myy voimisteluasuja hallien auloissa muutamina kertoina kauden aikana.

### **KULKULUPA ( Liikuntamylyn ryhmät)**

Jokaisella Liikuntamylyssä harjoittelevalla täytyy olla henkilökohtainen kulkukortti, johon seura lataa kulkuoikeudet harjoitusten ajaksi. Kortin hinta on 4€ ja se hankitaan Liikuntamylyn valvomosta.

Hallin aulassa on omalla lukolla toimivia säilytyskaappeja. Emme suosittele jättämään pukuhuoneisiin mitään.

### **VAKUUTUS**

Kaikki harrastetoiminnan jäsenet on vakuutettu seuran puolesta OP jumppaturva vakuutuksella.

### **TUNNIN ALOITUS**

Liikuntamylyssä valmentaja noutaa ryhmän hallin aulasta ennen tunnin alkua.

Vuosaarella voimistelijat odottavat käytävällä, josta heidät kutsutaan yhteiseen alkuriviin. Temppujumppalaiset odottavat käytävän perimmäisellä ovella, muut ryhmät voivat käyttää kahta ensimmäistä ovea.

Kumpaankaan saliin ei saa mennä itsenäisesti ilman ohjaajaa.

### **Harjoituksia ei pidetä:**

- torstaina 14.2
- hiihtolomalla (vko8)
- 22.-24.3 Liikuntamylyssä.
- Pääsiäisenä 19.-22.4
- Vappuna 1.5
- 10.-12.5 Liikuntamylyssä

Muista mahdollisista peruutuksista ilmoitamme heti kun saamme ne tietoomme. Kausi päättyy kun ryhmälle määritellyt harjoituskerrat on pidetty. Kilpa- ja taitoryhmien kausi päättyy ryhmän tavoitteiden mukaisesti.

### **Kevätnäytös**

toukokuussa.  
päivämäärä  
vahvistuu pian.

### **Harjoitusten seuraaminen:**

Halleissa ei ole katsomotiloja, tästä syystä vanhemmat eivät pääse seuraamaan harjoituksia.