

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.

Vuosaassa 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 Vuosaassa
- hiihtolomalla (vko8)
- 22.-24.3 Liikuntamylyssä.
- to 18.4 Liikuntamylyssä
- Pääsiäisenä 19.-22.4
- Vappuna 1.5
- 10.-12.5 Liikuntamylyssä

**Kevätnäytös**  
**Su 5.5!**

### **Kevätkauden viimeiset harjoituskerrat:**

- Torstain ryhmät Vuosaassa- TO 9.5
- Torstain ryhmät Liikuntamylyssä- TO 9.5
- Perjantain ryhmät Vuosaassa - PE 10.5
- Lauantain ryhmät Liikuntamylyssä - LA 25.5
- Sunnuntain ryhmät Liikuntamylyssä- SU 2.6

Kaikkien ryhmien kauden pituus on 16 viikkoa. Hallien peruutuksista johtuen kaudet päättyvät eri viikoilla.