



Nurmijärven Voimistelu ja Liikunta NuVoLi ry  
Veräjänkierto 13  
01900 Nurmijärvi



## Kevät 2019 kausisuunnitelma, viikot 2-17

**HILE** Maanantaisin Uotilan koululla klo 17 - 18.30 Ohjaajat Aino ja Katariina Kuronen.  
Toinen viikkotunti tiistaisin Karhunkorven koululla klo 17.30 - 19 Ohjaaja Marianne Miettinen.  
Lisätreeni tunti torstaisin Uotilan koululla klo 17.30 - 18.30 Ohjaajana Aino Kuronen.  
S-postios. [k.kuronen@elisanet.fi](mailto:k.kuronen@elisanet.fi)

Hile-joukkue on tavoitteellisesti harjoitteleva harrastejoukkuevoimisteluryhmä. Joukkuevoimistelu on joukkuelaji, joten säännöllinen harjoituksiin osallistuminen on tärkeää. Poissaoloista toivotaan viestiä.

Ma 040-7545661/Katariina ti 040-7632985/Marianne ja to 044-370 0074 Aino tai HILE JV – WhatsApp ryhmään.

Treeniasu on Nuvolin sininen treenitoppi, lämppätakki sekä mustat trikoot. Lisäksi tytöt voivat hankkia itselleen seuranlogolla olevan jumppapussin, hupparin tai lämppähousut. Seuravaatemallisto on esillä Nuvolin nettisivuilla.

Tunnilla hiukset tulee olla kiinni ja mukaan sukat sekä juomapullo.

Kevätkaudella tunneilla harjoitellaan joukkuevoimistelun tekniikkaa, lajitaitoliikkeitä (Voimistelupassi), Lintuaiheinen kilpailuohjelma (joukkuevoimistelun harrastesarja 12-14v)

### Tärkeitä päivämääriä:

7.1 ohjaaja tavattavissa aulassa harjoitusten jälkeen. (Hile-ryhmän harjoittelu, joukkuevoimistelu harrastuksena).

Talvilomaviikolla eikä pääsiäispyhinä pidetä harjoituksia

Ryhmän tavoitteena on osallistua joukkuevoimistelun Cup-kisaan 6.4.2019 Vantaalla. Suunnitelmissa on kotisalleiripäivä 23 tai 24.3. Lisätietoja lisää aikataulujen varmistuttua.

28.4.2019 Nuvolin kevätnäytös Maaniitunkoululla

Joukkueen yhdyshenkilönä toimii Teija Pennanen (Hile vanhemman WhatsApp-ryhmä, varainkeruu, yhteiskyydit ym. joukkueuiminta)

### RYHMÄSSÄ HYVÄ MUISTAA:

- Tuothan lapsen tunneille ajoissa, jotta tunti pääsee alkamaan ajallaan. Olethan myös ajoissa paikalla tunnin päätyttyä.
- Jumppatunnit sujuvat luontevammin, kun vanhemmat odottavat salin ulkopuolella/pukuhuoneessa.
- Ohjaajat vastaavat mielellään kysymyksiinne esim. tuntien sisällöstä.
- Huom! Jumppaaja ei ole yhteisesti vakuutettu ryhmissä, joten huolehdiathan omasta vakuutusturvastasi. NuVoLin kautta on mahdollisuus ostaa jumppaturvavakuutus 4 € hintaan. Jumppaturvavakuutus on Voimisteluliiton jäseneuroille tarkoitettu vakuutus, joka on voimassa 1.9.2018-31.8.2019 välisen ajan. Vakuutuksen voi hankkia sivujen [www.nuvoli.fi](http://www.nuvoli.fi) kautta tai soittamalla seurasihteerille p. 045 23 212 37