

# Kiteen Naisvoimistelijat ry Liikunnan riemua yli 60 vuotta



## VIKKO-OHJELMA SYKSY 2014 - KEVÄT 2015

Katso myös Internetistä <http://www.koti.mbnet.fi/naisvoim>

## LAPSET JA NUORET

### KUPERKEIKKA I 3 - 5-vuotiaille tytöille ja pojille

MA	VesPeli, yläsali	17.00 – 18.00	Arja Rahunen Pihla ja Pieta Vasarainen
----	------------------	---------------	---

### MIXTREENI 4 - 7 luokkalaisille

TI	VesPeli, yläsali	17.00 – 18.00	Roosa Pelkonen ja Kristiina Turunen
----	------------------	---------------	-------------------------------------

### MIXDANCE 14-19 vuotiaille

TI	VesPeli, yläsali	16.00 – 17.00	Roosa Pelkonen ja Kristiina Turunen
----	------------------	---------------	-------------------------------------

## NUORET ja AIKUISET

### SYKEJUMPPA

MA	VesPeli, alasali	18.00 – 19.00	Henna Hirvonen
----	------------------	---------------	----------------

### KAHVAKUULA

TI	Hutsin koulu	17.30 – 18.30	Henna Hirvonen
----	--------------	---------------	----------------

### VESIJUMPPA

TI	VesPeli, uimahalli	19.30 – 20.15	Saila Kontro
----	--------------------	---------------	--------------

### STEP AEROBIC

KE	Arppen koulu	18.30 – 19.30	Pia Iso-Sipilä
----	--------------	---------------	----------------

### SOFTJUMPPA

TO	Rantalan koulu	17.30 – 18.30	Saila Kontro 10 x syksy 10 x kevät
----	----------------	---------------	--

### TEHOTORSTAI

TO	Hutsin koulu	18.30 – 19.30	Henna Hirvonen
----	--------------	---------------	----------------

# TUNTIKUVAUKSET JA OHJAAJIEN YHTEYSTIEDOT

## **SYKEJUMPPA**

Sykettä nostavaa ja tehokasta kuntojumppaa mukaansa tempaavan musiikin tahdissa. Tunti koostuu lämmittelystä, sykkeenkohotusosiesta (30 min), lihaskunto-osiosta (15 min) sekä palauttavista venyttelyistä (10 min). Tavoitteena on kestävyyskunnon ja lihaskunnon kehittäminen sekä luuston vahvistaminen. Ei sisällä isoja koreografisia kokonaisuuksia, vaan helppoja, tehokkaita liikkeitä. Tunti sisältää jonkin verran hyppyjä.

Ohjaaja: Henna Hirvonen, 050 534 14 76

## **KAHVAKUULA**

Kahvakuula-tunti koostuu toiminnallisista lihaskunto- ja kehonhallintaharjoitteista. Kahvakuulaharjoittelun avulla voi lisätä voimaa, nopeutta, kestävyyttä ja tasapainoa. Tunti sopii kaikille kuntotasoon katsomatta. Oma kuula mukaan.

Ohjaaja: Henna Hirvonen, 050 534 14 76

## **VESIJUMPPA**

Vedessä voimistelu lisää nivelten liikkuvuutta, vahvistaa tuki- ja liikuntaelimistöä, lisää kestävyyttä, vahvistaa lihaksia, rentouttaa ja virkistää. Vedestä keho saa vastusta ja voimaa eikä vammojen vaaraa ole. Vesijumpan nautintoja on myös hyvä musiikki.

Ohjaaja: Salla Kontro, 040 774 9810

## **SOFTJUMPPA**

Softjumppa on hyppyä ja selkä-, niska- ja nivelistä välttämättä jumppa, joka ottaa huomioon mahdolliset nivel- ja selkärajoitteet. Softjumppa kehittää kuntoa, kehonhallintaa, tasapainoa ja liikkuvuutta turvallisten liikkeiden avulla. Harjoitteet ovat selkeitä ja yksinkertaisia. Lihaskuntoliikkeissä hyödynnetään kehon painoa vastuksena, mutta myös kepit, jumppanauhat ja pallot sekä monipuolinen musiikki tuovat vaihtelua tunneille.

Ohjaaja: Salla Kontro, 040 774 9810

## **TEHOTORSTAI**

Tehokasta kunnon kohotusta oman kehon painoa ja erilaisia välineitä käyttäen. Tunti sisältää alkulämmittelyn, harjoitusosion sekä palauttavat venyttelyt. Vaihtuvia teemoja esim. toiminnallinen lihaskuntoharjoittelu/kuntopiiri, keppijumppa, villasukkajumppa, kahvakuula ja armyfit.

Ohjaaja: Henna Hirvonen: 050 534 14 76

## **KUPERKEIKKA I**

Perusliikkumisen ja motoristen perustaitojen opettelua leikkien, pelien ja temppuratojen sekä erilaisten välineiden avulla. Ryhmässä käytetään ja sovelletaan mukaellusti Liikuntaleikkikoulun ideoita.

Ohjaajat: Arja Rahunen, 0500 540 779 Pihla Vasarainen, 050 540 98 72

Pieta Vasarainen, 045 123 79 03

## **MIXTREENI 4-7 -LUOKKALAISILLE**

Tanssia 4-7 luokkalaisille. Alkulämmittelyksi Zumbaa ja pelejä. Tanssia toiveiden mukaan. Sopii myös aloittelijoille.

Ohjaajat: Roosa Pelkonen, 050 433 2783 ja Kristiina Turunen, 050 36 16 787

## **MIXDANCE 14-19 Vuotiaille**

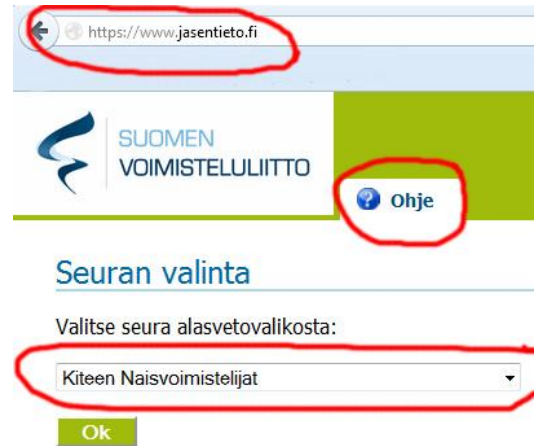
Alkulämmittelyksi Zumbaa ja venyttelyä. Tanssia toiveiden mukaan. Sopii myös aloittelijoille. Kaksi harjoituskertaa viikossa.

Ohjaajat: Roosa Pelkonen, 050 433 2783 ja Kristiina Turunen, 050 36 16 787

**Uutta! Netti-ilmoittautuminen koko kaudeksi 1.9.2014 alkaen osoitteessa <https://www.jasentieto.fi>**

Valitse seura alasvetovalikosta:  
Kiteen Naisvoimistelijat

- Uusien jäsenten ja niiden vanhojen, jotka eivät ole laittaneet sähköpostiosoitettaan aiemmin ilmoittautumisessa, pitää rekisteröityä ensin.
- Vanhat jäsenet: laita s-postiosoitteesi ja unohtuiko salasana, saat salasanan jolla pääset ilmoittautumaan.



**Jumpparyhmiin voi ilmoittautua myös pitkin kautta.**

**Johtokunnan jäsenet** ottavat maksuja ja ilmoittautumisia vastaan ennen jumppien alkua.

**Syyslukukausi 8.9. – 14.12.2014, syyslomaviikolla 42 ei ryhmiä.**  
**Kevätlukukausi 7.1. – 26.4.2015, talvilomaviikolla 10 ei ryhmiä.**

## JÄSENMAKSUT

- *Koko kauden jumppamaksu on*
  - aikuisilta 90 €, (yksi lukukausi 50 €),
    - **vain** vesijumppaan tai softjumppaan osallistuminen 50 € (yksi lukukausi 30 €),
  - nuoret 60 €, (yksi lukukausi 35 €),
  - lapset 50 €, (yksi lukukausi 30 €).
- *sisaralennus* alle 19-vuotiaille samassa taloudessa asuville 5 €.
- *kertamaksu* 5 € aikuisten ja nuorten ryhmiin.

**Seura ei vastaa koulujen salivuorojen peruuntumisista.**

Rantalan koulu on suljettuna ylioppilaskirjoitusten ajan.

## Jäsenkortilla alennukset:

### Kesport Kitee

- **10 % normaalihintaisista** jumppavaatteista ja -kengistä sekä välineistä
- **5 % tarjoushintaisista** jumppavaatteista ja -kengistä sekä välineistä

Lisätietoja ryhmistä ja seuran toiminnasta saat johtokunnan jäseniltä:

pj. Salla Kontro	p. 040 774 9810	Tuula Hakanen	p. 050 323 2639
Tiina Waschko	p. 050 367 7844	Päivi Laine	p. 050 340 1165
Kaino Hakanen	p. 050 343 9844	Riitta Flinkman	p. 0400 587972
Anna-Liisa Melasaari	p. 040 75 96 975	Miia Toivanen	p. 040 53 23 622
Laura Westman	p. 050 533 7425		

Katso myös Internetistä <http://www.koti.mbnet.fi/naisvoim>

Jumppaajia **ei ole vakuutettu** Kiteen Naisvoimistelijoiden puolesta.

Jäsenkortti on oltava mukana jumpalle tultaessa, kortteja tarkistetaan kauden aikana.