



Jäsentiedote lokakuu 2011

Mukavaa syksyn alkua Vantaan Voimisteluseuran jäsen,

Tervetuloa VVS: syyskaudelle 2011. Illat pimenevät, mutta energia virtaa VVS:n tunneilla. Kausi on pyörähtänyt käyntiin ja olemme saaneet joukkoomme niin uusia ohjaajia, tunteja kuin jumppaajiaakin. Tänä syksynä lapsia ja aikuisia liikuttaa saleilla lähes 60 innokasta VVS-ohjaajaa ja valmentajaa. Syyskauden tunnit jatkuvat 15.12. asti (joitain koulukohtaisia poikkeuksia voi olla).

Uusille jäsenille jaetaan ohjaajien kautta uudet jäsenkortit lokakuun alkupuolella. Alle 10-vuotiaat voimistelijat ja tanssijat saavat ohjaajaltaan jumppapassin. Muistattehan pitää jäsenkorttia ja jumppapassia mukana tunneilla.

Syyskauden tuntitarjontaa

Syksyllä 2011 seuramme on tuonut jälleen tuntikalenteriin lasten suosittuun tempukoulun sekä satubaletin. Lasten uutuustuntina syksyllä myös minirytmiset-ryhmät. Aikuisten tuntitarjonnassa uutuutena syksyllä Show Jazz, Voimaa ja Venyvyttä, Flow Gymnastics sekä ensi maanantaina starttaava Intervalli.

UUTUUS, INTERVALLI AEROBIC alkaa ma 3.10. klo 18-19 Mårtensdalin koululla os. Laajavuoreнкуja 4.

Intervalli Aerobic on tehokas, helppo ja vauhdikas tunti, jossa askellus- ja lihaskunto-osiot vaihtelevat. Tunnilla ihanat 15 minuutin venyttelyt. Tunnille voi ilmoittautua jäsenrekisterin kautta. Ensimmäisellä tunnilla ohjaajana on Maria Karhulahti-Heinonen, jonka jälkeen tuntia ohjaa uusi ohjaajamme Saara Nikku. Tervetuloa!

25.9. Kaivokselan koululla starttasi suosittu **FlowGymnastic**. FlowGymnastics on uusi aikuisten voimisteluliikunnan muoto, joka perustuu tanssilliseen voimisteluun. FlowGymnastics on kehitetty suomalaisen naisvoimistelun pohjalta kaikentasoisille aikuisille harrasteliikkuville. Voimistelusta tutut, monipuoliset liikkeet on muokattu mukavaan ja mielenkiintoiseen muotoon haastetta unohtamatta. FlowGymnastics-tunneilta saat esteettisiä elämyksiä ja liikunnan iloa.

Mitä tunneilla tehdään?

FlowGymnastics-tunneilla lähdetään liikkeelle kehon lämmittelyllä ja mielen virittelyllä. Koko keho houkutellessaan mukaan vähitellen suurilla liikeradoilla, liikkuvilla kävely- ja askelyhdistelmillä käsiä unohtamatta. Kaiken lähtökohdalla on lantion, rangan ja hartiaseudun vahva, mutta hallittu liike. Myös lihaskuntoa ja joustavuutta kehitetään lajinomaisesti. Nautinnollinen musiikki siivittää jumppaajat tunnelmasta toiseen. Ilmoittaudu mukaan! Tunti järjestetään sunnuntaisin klo 16-17 Kaivokselan koululla.

VVS Juhlanäytös 8.10.

Seuramme viettää tänä vuonna 35-vuotisjuhliiaan. Juhlavuoden kunniaksi seura järjestää Martinus-salissa lauantaina 8.10. klo 16 Juhlanäytöksen. Näytöksessä nähdään taidokasta voimistelua ja tanssia sekä tunnelmia vuosien varrelta sikermien muodossa. Luvassa elämyksellinen päivä, joka jatkuu juhlaillallisella Hämeenkyllän kartanossa klo 19.

Varaa lippusi näytökseen ja/tai illalliselle pian, lippuja rajoitetusti. Lippuja voi ostaa seuran toimistolta tiistaisin ja torstaisin klo 11-18 ja keskiviikkoisin klo 10-17.

Hinnat:

- Juhlanäytös lapset (alle 16 vuotta) 6 e
- Juhlanäytös aikuiset 12 e
- Juhlaillallinen (vain 18 vuotta täyttäneille) 65 e
- Juhlanäytös ja juhlaillallinen 75 e

Syksyn 2011 tapahtumia

Vantaan Voimisteluseura sääntömääräinen syyskokous järjestetään seuran toimistolla (os. Lammastie 3) keskiviikkona 9.11. klo 19. Tervetuloa!

Seuran joulunäytökset järjestetään Kilterin koululla 8.12. (lastenjuhla), 13.12. ja 15.12. Tiedot oman ryhmäsi esiintymispäivästä saat ohjaajaltasi. Tarkemmat aikataulut ilmoitetaan marraskuussa ja päivitetään seuran nettisivuille.

Erä seuravaatteita myynnissä toimistolla

Toimistoltamme voit ostaa VVS treenivaatteita. Mallistosta löytyy treenitoppeja, pitkähihaisia treenipaitoja ja fleecetakkeja. Kokoja ja malleja rajoitetusti. Malliston löydät nettisivuiltamme <http://www.vantaanvoimisteluseura.fi/vvs/seuratuotteet/>

VVS Toimisto

Seuran toimisto palvelee jäsenistöä ja ohjaajia tiistaisin ja torstaisin klo 11-18 ja keskiviikkoisin klo 10-17. Parhaiten toimiston väen tavoittaa puhelimitse sai sähköpostilla toimisto@vantaanvoimisteluseura.fi

Toimihenkilöstö:

Toiminnanjohtaja Laura Hartzell-Kinnunen

Päävalmentaja Liisa Ahlqvist-Lehkosuo

Valmennuspäällikkö Anu Kuusela

Harrastevastaava Sarianna Laukkanen

Seurasihteeri Jenna Kapanen

Liikunnallisin syysterveisin,

Vantaan Voimisteluseura