

## Tervetuloa VVS:n syyskaudelle 2011

Aikuisten ja lasten **harrasteryhmien** syyskausi käynnistyy **viikolla 36**, alkaen **ma 5.9.2011**.

Uusi syksyn **liikuntakalenterimme** jaetaan kotitalouksiin Vantaan Sanomien yhteydessä lauantaina **20.8.2011**. VVS:n kotisivuilla tuntikalenteri on nähtävissä 10.8. alkaen.

SYYSKAUSI alkaa 5.9.11  
**ILMOITTAUTUMINEN**  
SYKSYN TUNNEILLE:  
17.8.2011 vanhat jäsenet  
19.8.2011 uudet jäsenet

## Tervetuloa liikkumaan osaavien ohjaajien johdolla!!

VVS:n syyskausi päättyy viikolla 50, torstaina 15.12.2011

---

### LASTEN JA NUORTEN HARRASTETUNNIT

Tänä syksynä lasten harrastetuntien tarjonta laajenee huomattavasti. Suositujen minidisco, satujumppa ja jumppakoulu tuntien lisäksi voit uutuutena valita mm. satubalettia, rytmistä voimistelua, tempukoulua, show jazzia, show tanssia, discotanssia sekä tanssillista voimistelua.

Asuksi lasten harrastetunneille sopivat esim. trikoot ja kireähkö t-paita/jumppapuku sekä paljaat jalat/tossut. Juomapullo on hyvä olla mukana harjoituksissa. Toivomme, että kaikki tulevat tunneille hyvissä ajoin.

#### **HUOM!**

Harjoittelupaikkamme, koulut ja muut tilat, saattavat olla suljettuna juhlapyhinä ja suurten tapahtumien yhteydessä. Meistä riippumattomien syiden vuoksi väliin jääneitä harjoituksia ei korvata.

---

### AIKUISTEN HARRASTETUNNIT

Tänä syksynä myös aikuisten harrastetuntien valikoima laajenee. Suositujen päivätuntien ja Zumban, Pilateksen sekä ryhtijumpan lisäksi voi uutuutena kokeilla mm. Voimaa&Venyyvyyttä sekä show jazzia!



## Voimaa ja Venyvyyttä

Body/lihaskuntopainotteinen tunti, jossa teemat vaihtuvat. Tuntien teemat vaihtelevat neljän viikon välein. Ideana tunnilla on lihaskestävyyden vahvistaminen ja lihasvenyvyyden kehittäminen.

**TULOSSA** on myös syksyn aikana viiden kerran kurssi **FlowGymnasticsia**. FlowGymnastics on uusi aikuisten voimisteluliikunnan muoto, joka perustuu tanssilliseen voimisteluun. Voimistelusta tutut, monipuoliset liikkeet on muokattu mukavaan ja mielenkiintoiseen muotoon haastetta unohtamatta. Keskivartalosta lähtevä, virtaava liiketekniikka kehittää tehokkaasti koko vartalon hallintaa ja rangan liikkuvuutta. Ryhti kohenee ja hartiasoutu rentoutuu. Jalkoihin tulee voimaa ja järeyyttä, sillä tunneilla liikutaan paljain jaloin. FlowGymnastics-tunneilta saat esteettisiä elämyksiä ja liikunnan iloa.

---

## HARRASTETUNTIEN MAKSUT

Harjoitusmaksut laskutetaan kausittain (syys-joulu / tammi-touko). Lasku jäsen- ja harjoitusmaksusta lähetetään ilmoittautumisen yhteydessä.

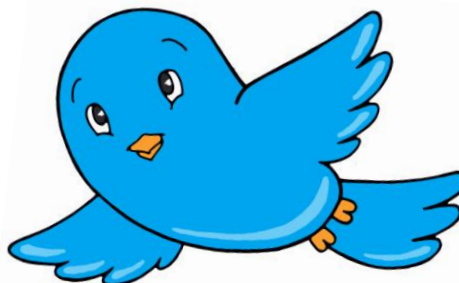
### Harrastemaksut, syksy 2011:

#### Lapset:

- Jäsenmaksu: 10€/ kausi
- Kausimaksu: 68€/ kausi

#### Aikuiset:

- Jäsenmaksu: 20€/ kausi
- Kausimaksu: 78€/ kausi
- osalla tunneista on lisämaksu 22€



Maksut eivät sisällä vakuutusta. Jumppaturva vakuutuksen voi halutessaan tilata ilmoittautumisen yhteydessä ilmoittautumalla Jumppaturva-ryhmään.

**Jumppaturva vakuutus maksaa 3,50€/ vuosi.**

**Kausimaksu oikeuttaa osallistumisen harrastetunneille 3x viikossa.**

**Käytähän viitenumeroa** maksaessasi, vain näin varmistamme, että maksu kohdistuu oikealle laskulle. Tunneilla saa käydä yhden kerran kokeilemassa ryhmän sopivuutta, jonka jälkeen maksu tulee olla maksettuna.

Maksettua harjoitusmaksua ei palauteta voimistelijan lopettaessa kesken kauden. Aloittaessaan ryhmässä voimistelija vie paikan joltain muulta voimistelijalta.

Paperilaskuun lisätään 2€ laskutuslisä, **maksumuistutuksesta** veloitamme 10€!!

Lasku tulee olla maksettuna eräpäivään mennessä.

Otattehan ystävällisesti yhteyttä [toimisto@vantaanvoimisteluseura.fi](mailto:toimisto@vantaanvoimisteluseura.fi), mikäli ette ole saaneet laskua tai siinä on epäselvyyksiä!

---

## TIEDOTUS

Ensisijaisena tiedotuskanavanamme toimivat sähköposti ja kotisivut: <http://www.vantaanvoimisteluseura.fi>. Äkillisistä peruuntumisista ilmoitamme myös tekstiviestillä, muistatthän siis ilmoittaa toimistolle tai muuttaa suoraan jäsenrekisteriimme, mikäli sähköpostiosoitteenne/ puhelinnumeronne muuttuvat.

Mikäli teillä on kysyttävää tunteihin tms. liittyen, otattehan rohkeasti yhteyttä seuramme toimistoon [toimisto@vantaanvoimisteluseura.fi](mailto:toimisto@vantaanvoimisteluseura.fi) /p. 040-7638995 tai ohjaajiin ennen/jälkeen tuntien.

---

## TOIMISTON AUKIOLOAJAT

Toimistomme aukioloajat viikosta 32 alkaen:

- TI klo 11.00–18.00
- KE klo 10.00-17.00
- TO klo 11.00–18.00

Voit ottaa yhteyttä toimistoon, mikäli ajankohta ei sovi sinulle. Tarvittaessa voimme sopia jonkun muun ajan kanssasi.

---

## 35 –vuotis JUHLANÄYTÖS 8.10.2011

VVS:n upea juhluvuosi huipentuu 35 v. juhlanäytökseen, joka pidetään juhlallisesti Martinus-salissa 8.10.2011, jonka jälkeen ilta huipentuu juhlaillalliseen. Illalliskortit tulevat myyntiin elokuun aikana.

---

## OIKEIN LÄMMINTÄ JA LIKUNNALLISTA SYKSYÄ!

*Liikutamme Laadukkaasti Ja Hyvällä Mielellä!!*

*Voimisteluterveisin,*

*Vantaan Voimisteluseura ry*