

Kevään tuulahduksia aikuispuolelta

ConBaila – kevään uutuuks

Aikuisliikkujat ovat helmikuusta lähtien päässeet nauttimaan tanssillisista askelsarjoista latinalaisin vivahtein Sarianna Laukkasen johdolla. ConBaila on sekoitus kuumaa rytmiä ja vauhdikasta tanssia. ConBaila tunnit on otettu hyvin vastaan ja jumppaajat ovat olleet täysillä mukana. Meno tunneilla on ollut vauhdikasta ja hauskaa. Ohjaaja Sarianna lupaa, että vaikka tunnille tulisi väsyneenä, tanssiminen piristää kummasti!

Kevätnäytökset

Vantaan Voimisteluseuran perinteiset kevätnäytökset järjestetään 10.5. Kilterin koululla ja 16.5. Hämeenkyllän koululla. Luvassa on seuramme harraste- ja kilparyhmien upeita esityksiä. Esityslavalla nähdään ryhmiä vauvajumpista kilpavoimistelijoihin ja -tanssijoihin.

Kevätnäytökset KILTERIN KOULULLA (os. Iskostie 8) ma 10.5. klo 17.30 ja klo 19.30

Kevätnäytökset HÄMEENKYLÄN KOULULLA (os. Varistontie 3) su 16.5. klo 13.15 ja klo 16

Lippujen hinnat: Aikuiset 6 €, lapset (alle 16 v.) 3 €. Sylilapset (alle 2 v.) ilmaiseksi.



Cinera, kevätnäytöksessä 26.4.

Lipunmyynti ovelta: Kilterissä 10.5. klo 16.00 alkaen ja Hämeenkyllässä 16.5 klo 12 alkaen sekä ennen näytöksiä seuran toimistolta.

Kevätkauden päättyminen

Kevätkausi päättyy lauantaina 15.5. Muutamien koulujen kohdalla on poikkeuksia ja muun muassa helatorstaihan osuu viimeiselle viikolle. Seuraavia poikkeuksia lukuun ottamatta viimeiset tunnit siis pidetään viikolla 19. HUOM! Aktiivivenyttely pidetään vielä ma 17.5. Seuraavat tunnit päättyvät viikolla 18, 9.5. mennessä: Conbaila, Itämaisen tunnint, Combo, Satubaletti ja jumppakoulu Karhunpesässä, jooga (päivä), perheliikunta (ylästä), street alkeet.

Kesällä ZUMBAA ja kuntojumppaa

VVS kesäjummat starttaavat kesäkuussa viikolla 23. Jumppiin ilmoittaudutaan jäsentieto-ohjelman kautta. Ilmoittautuminen ei ole pakollista, mikäli haluaa osallistua tunneille kertamaksuilla. Kesäkauden maksu (kesä- ja elokuu) on aikuisilta 28 €. Maksulla voi osallistua kaikkiin kesäjumppiin. Kertamaksu tunneille on 5 €/kerta. Maksu suoritetaan tunnin alussa ohjaajalle (käteinen tai liikuntaseteli). Nyt ensimmäistä kertaa VVS:ssä Zumbaa! Tervetuloa mukaan kokeilemaan!

Kesäjummat:

- Tiistaisin ZUMBA Kilterin koululla klo 19.30-20.30 (8.6.-29.6. ja 3.8.-31.8.). Ohjaajana Sarianna Laukkanen
- Torstaisin KUNTOJUMPPA Pähkinärinteen koululla klo 19-20.00 (10.6.- 24.6. ja 5.8.-26.8.). Ohjaajana Sanna Heinonen

Ilmoittautuminen kesäjumppiin alkaa 10.5.2010. Ohjeet löydät seuran nettisivuilta www.vantaanvoimisteluseura.fi.

VVS kesäpäivä

Koko seuran yhteinen kesäpäivä pidetään keskiviikkona 16.6.2010 klo 18-20 Rajatorpan koululla (Vapaalanpolku 13, 01650). Maksuton tilaisuus on tarkoitettu sekä seuran jäsenille että heidän perheilleen. Luvassa on erilaista ohjelmaa, kuten tanssillista ulkojumppaa, erilaisia leikkilisiä kisoja ja pientä purtavaa. Tule tapaamaan seurakavereitasi, ryhmien ohjaajia ja seuran huippuvoimistelijoita! Lisätietoa kesäpäivistä toukokuussa seuran nettisivuilta.

VVS Kesäleirit

Vantaan Voimisteluseura järjestää ensimmäistä kertaa lasten (7-12-vuotiaiden) kesäleirit Rajatorpan koululla. Leirit ovat 7.6.-11.6. ja 14.6.-18.6. (ohjattu toiminta päivittäin 9-15, ohjaaja paikalla klo 8.30-15.30)

Leiri on voimistelu- ja tanssipainoiteinen ja avoin kaikille. Leiri sisältää monipuolista ohjattua toimintaa kouluikäisille lapsille; liikutaan monipuolisesti niin ulkona kuin sisälläkin, pelataan pelejä ja askarrellaan. Ohjaajina leirillä toimivat kokeneet valmentajamme Johanna Ahlqvist, Riikka Penttilä, Tinja Salminen ja Tiia Moilanen. Lisätietoja leiristä ja ilmoittautumiset www.vantaanvoimisteluseura.fi.

Kesäkuussa järjestetään myös tanssileiri Kisakalliossa 8-12-vuotiaille. Leirin ohjaajat ovat kokeneita tanssin opettajia ja ryhmän vetäjiä. Lisätietoja leiristä seuramme nettisivuilta www.vantaanvoimisteluseura.fi

Syyskausi 2010

Syyskauden tunneille ilmoittautuminen alkaa viikolla 33. Ilmoittautuminen edellisen kauden jäsenille alkaa muutamaa päivää aikaisemmin kuin uusille jäsenille. Syksyn tuntikalenteri julkaistaan seuran nettisivuilla viikolla 31. Nettisivuiltamme saat siis elokuun alussa päivitettyä tietoa syksyn tunneista, ilmoittautumisesta ja starttitapahtumien aikatauluista.

Syyskausi käynnistyy 1.9. ja tunnit jatkuvat 15.12. asti.

KESÄN LÄHESTYESSÄ HUIPPUVOIMISTELU VIRTAA VANTAALLA!

SM-Kilpailut 22.5.–23.5.

Vantaan Voimisteluseura järjestää joukkuevoimistelun SM-kilpailut Vantaan Energia-Areenalla 22.5-23.5. SM-kisoihin, jonka järjestelyistä vastaa 200 seuramme talkoohenkilöä, odotetaan molempina kisapäivinä noin 1000 katsojaa. Kisojen suojelijana toimii Tasavallan Presidentti Tarja Halonen ja kisoille on myönnetty Suomen antidopingtoimikunnan ”Puhtaasti Parempi” kilpailustatus. Yle TV2 televisioi finaalin sunnuntaina 23.5.2010.

Vantaan Voimisteluseuralla on kovatasoinen joukkue mukana jokaisessa ikäsarjassa: 14-16-vuotiaiden sarjassa Cinera, 16-18-vuotiaissa kisaa Mimodes sekä naisten sarjassa (yli 16-vuotiaat) OVO/VVS Ampeerit.

Luvassa on siis mahtavia elämyksiä Suomen huippujen parissa. Seuramme haluaa tehdä kilpailuista ikimuistoiset niin urheilijoille kuin katsojillekin. Nyt Sinulla on ainutlaatuinen tilaisuus tulla paikalle nauttimaan taiteellisista urheilusuorituksista ja kannustamaan omat joukkueemme huippusuorituksiin!

MM-Karsintakilpailu 3.5.

Vantaan Voimisteluseura järjestää myös joukkuevoimistelun Suomen maajoukkueen edustuspaikkojen karsintakilpailun Lumossa 3.5.2010. Kilpailuun osallistuu 11 lajin kärkejoukkuetta, jotka kukin antavat kaksi näyttöä. Seuran joukkueista edustuspaikoista taistelevat Ampeerit ja Mimodes. Karsinnan kolme parasta pääsevät Bulgarian MM-kisoihin mittaamaan taitonsa kansainvälisellä tasolla. MM-karsinnan yhteydessä käydään myös Suomen Cupin toinen osakilpailu.

Ampeerit tähtää kotiyleisön edessä huippusuorituksiin

Ampeerien kevät on ollut kisojen osalta kiireinen, eikä tahti tästä hidastu. Vantaan Lumossa 3.5 käytävään MM-karsintaan Ampeerit lähtevät varmistamaan maajoukkuepaikkaa ja tekemään puhtaita ja ilmaillullisia suorituksia. Vantaan Energia Areenalla järjestettävissä SM-kilpailuista tavoitteena on naisten sarjan Suomen mestaruus.

Joukkue on hitsautunut hyvin yhteen talven ja kevään aikana. Työmoraali ja -into ovat korkealla. Koreografiaan on tehty jokaisten kisojen välissä pieniä ja vähän isompiakin muutoksia. Kokonaisuus on jo hyvä, mutta pientä viilausta tehdään vielä loppukeväästäkin. Harjoituksissa haetaan etenkin laatua ja puhtautta, joukkue keskittyy kuitenkin myös fyysisen kunnon ylläpitämiseen ja teknisten osien suoritustekniikkaan.

Valmentaja Liisa Ahlqvistin mukaan kotiyleisön tuki ja kannustus on Ampeereille erittäin tärkeää. Joukkue on iloinen päästessään voimistelemaan kotiyleisön edessä. Lähtekäämme siis suurella joukolla kannustamaan Ampeereit voittoon!

Seuralle menestystä kevään joukkuevoimistelukisoissa

VVS juhli maailman cupissa

VVS:n joukkueet menestyivät loistavasti kansainvälisen kisakauden avauskilpailussa World Cupissa. Jyväskylässä 27-28.3. järjestetyissä maailman cupin ensimmäisessä osakilpailussa Ampeereit oli selkeä ykkönen. Mimodes edusti Suomea toisena joukkueena finaalissa ja sijoittui hienosti viidenneksi ensimmäisellä kaudellaan naisten tasolla.

Lisää kisauutisia seuran nettisivuilta www.vantaanvoimisteluseura.fi

Tapahtumakalenteri

- 3.5. Joukkuevoimistelun MM-karsintakilpailu ja Suomen Cup II, Lumossa
- 10.5. Kevätnäytökset klo 17.30 ja klo 19.30 Kilteri
- 16.5 Kevätnäytökset klo 13.15 ja klo 16 Hämeenkyllän koululla
- 22.5.-23.5. Joukkuevoimistelun SM-kisat Energia Areenalla, lisätietoja tapahtumasta nettisivuilla.
- 16.6 VVS Kesäpäivä

Hyvää kesää kaikille toivottaa seuran johtokunta ja toimistonväki!

