

SYKSYN LIIKUNTATUNNIT OVAT TÄYDESSÄ VAUHDISSA!

Syksy on tuonut muutamia mielenkiintoisia uutuusia VVS:n tuntivalikoimaan. **Pilates alkeet** (maanantaisin klo 17-18, Rajatorpan koululla) tarjoaa hienon mahdollisuuden tutustua tähän suosittuun kehohallintatekniikkaan. Pilatesin tavoitteena on hyvä ryhti ja lihastasapaino ja tietysti hyvä mieli. Tunti sopii kaikille lajista kiinnostuneille ja sitä vetää koulutettu Pilates -ohjaajamme Sanna Koli. Tunti on ollut erittäin suosittu, mutta muutama innokas mahtuu vielä mukaan kokeilemaan!

Zumba on villinnyt myös Vantaan. Tämä latinovaikutteinen liikunnan ja ilmaisun riemutunti (torstaisin klo 18-19 Rajatorpan koululla) täytti ennätystahdissa. Tuntikalenteriin onkin nyt lisätty toinen Zumba-tunti maanantaille klo 19.30-20.30, Tuomelan koululla. Tunteja vetää koulutettu Zumba -ohjaajamme Sarianna Laukkanen. Sarianna kertoo, että tunteilla on ollut paljon innokkaita zumbaajia, mutta kannustaa kaikkia kokeilemaan uutta muotivillitystä!

Sennuille uutuuksena on SENIO-rivitanssia tiistaisin klo 11-12 Myyrmäen urheilutalolla. SENIO-rivitanssi on senioreille ja ikäihmisille kehitetty mukaansatempaava liikuntamuoto, joka tukee niin fyysistä, henkistä, kuin mentaalista hyvinvointia. Se kehittää seniorin tasapainoa, motoriikkaa ja parantaa sekä keskittymiskykyä että muistia, samalla huomioiden liikuntarajoitteet ja erityistarpeet. Seuramme jäsen, **Kaija Ikonen**, kuvaa tuntia näin:

"Meitä on kymmenkunta innokasta Rivitanssin harrastajaa. Hienoa, että VVS on ottanut tämän liikuntamuodon ohjelmistoonsa. Sirpa Saari on taitava ja innostava opettaja. Tunti on sopivasti kevyt ja rasittava, hikikin irtoaa. Liikumme mukavan nostalgisen iskelmämusiikin tahdissa suuressa urheilusalissa ja koko ajan on pidettävä myös ajatukset koossa, ettei sotkeudu omiin jalkoihinsa. Joukkoomme mahtuu, joten toivon että tämä liikunta, joka on nykyisin IN, innostaa tulemaan mukavaan seuraan."

Tuntia ohjaa SENIO-rivitanssiohjaajamme Sirpa Saari, jonka ohjaustyylillä on oikeaoppista ja mukaansatempaavaa; napakkaa ohjausta ja riemukasta musiikin valintaa. Kannattaa mennä mukaan!

VVS järjestää aikuisliikkujiin todellisen tehotreenipäivän Rajatorpan koululla lauantaina 9.10. klo 10-15. VVS:n **KUNNONKOHOTTAJAISSA** on ohjelmassa mm. lauantaiamun tehostartti, lihaskuntoa, zumbaa, pilatesta, kehohuoltoa sekä hyvää fiilistä ja liikunnan riemua! Päivä on maksuton. Tervetuloa!

UUSI TANSSIN KILPARYHMÄ, RASCALZ JUNIORIT

Tanssin uusi kilparyhmä, Rascalz Jr. on tarkoitettu 9-15 -vuotiaille tavoitteellisesti harrastaville ja kilpailemisesta kiinnostuneille nuorille tanssijoille. Ryhmä harjoittelee kolme kertaa viikossa ja valmentajina toimivat Noora Saali, Marika Sell ja Anna Kosonen. Junioreissa tanssii jo 25 innokasta nuorta tanssijaa. He painottavat tällä kaudella tanssimistaan mm. hip hopiin ja afrotanssiin. Tärkeimpänä tavoitteenaan on osallistua Streetin SM-kisoihin keväällä 2011.

KOLIBRIT JA VANGAT, nuorimmat voimistelutähdet

Seuraamme perustettiin tänä syksynä kaksi uutta joukkuevoimistelujoukkuetta. Kolibrit ja Vangat ovat 7-8 –vuotiaille tytöille tarkoitettuja kilpavoimisteluun tähtääviä joukkueita. Joukkueet harjoittelevat kaksi kertaa viikossa osaavien valmentajien johdolla ja osallistuvat jo tänä syksynä Etelä-Suomen Alueasemalle uusilla kilpailuohjelmillaan. Tyttöjen innokkuus ja tekemisen ilo on siivittänyt tyttöjä eteenpäin ja kehitys on ollut huimaa. Kolibrien ja Vangojen ensiesiintyminen on seuramme katselmuksessa 19.10.

Kolibrit harjoittelevat Länsi-Vantaalla, Tuomelan koululla, maanantaisin ja tiistaisin klo 18-19.30. Heidän valmennuksesta vastaa Anu Kuisma. Vangat puolestaan harjoittelevat Keski-Vantaalla keskiviikkoisin (Kartanonkosken koulu) ja torstaisin (Vantaankosken koulu) klo 17-18.30. Vangojen valmennuksesta vastaa Johanna Ahlqvist. Vangoihin mahtuu vielä uusiakin voimistelijoita mukaan!

UUSIA SEURATUOTTEITA

Vantaan Voimisteluseura on sopinut uuden seuravaate-yhteistyösopimuksen TeamPlace Oy:n kanssa. Käy tutustumassa nettisivuilla uuteen mallistoomme ja tilaa näyttävät treenivaatteet syksyn jumpille ja vapaa-ajan viettoon!

SEURAN TOIMISTOPORUKKA ESITTÄYTYY

Elokuussa seurassa aloitti työnsä uusi toiminnanjohtaja, Anu Kuisma. Anu tekee Laura Hartzell-Kinnusen äitiyslomasijaisuuden. Toimistolla on toinenkin uusi kasvo, Anneli Nikonen, joka toimii seurasihteerinä ja vastaa valmennusryhmien asioiden hoidosta, Annukan jäädessä pois syyskuun lopulla. Jenni Tuunanen jatkaa toimistolla normaaliin tapaan. Jenni vastaa aikuisten ja lasten harrasteliikunnan asioista. Seurasihteerit tekevät töitä osa-aikaisesti 4-5 päivänä viikossa. Toimiston päivystysajat eivät ole muuttuneet, eli toimisto päivystää Ti klo 12-18, Ke klo 10-16 ja To klo 12-18.

TULEVIA TAPAHTUMIA

Päivä	Tapahtuma	Paikka
8.-10.10.	Valmennusryhmien kotisalisileiri	
9.10.	VVS Kunnonkohottajaiset	Rajatorpan koulu
19.10.	Valmennusryhmien katselmus	Uomarinteen koulu
3.11.	Seuran syyskokous	Toimisto, Pähkinärinne
6.11.	Etelä-Suomen aluekisat	
9.12 & 11.12.	Seuran joulunäytökset	Kilterin koulu
12.12.	Winter Games	Lumo