

Tervetuloa tutustumaan Apun voimisteluun!

Auran palokunnan urheilijat laajentaa toimintaansa tarjoamalla jatkossa myös laadukasta voimisteluvälmennusta. Voimistelu on täydellinen yhdistelmä urheilua ja taidetta. Voimistelua on sanottu maailman kauneimmaksi lajiksi.

Voimistelu:

- Kehittää ryhtiä
- Parantaa koordinaatiota ja ketteryyttä. lisää kehon tietoisuutta ja parantaa tasapainoa.
- Parantaa luovuutta ja luo itseluottamusta
- Lisää kropan joustavuutta ja kehittää vartalonhallintaa ja sitä kautta valmistaa kehoa elämän haasteisiin.

Apun voimistelu on suunnattu kaiken ikäisille lapsille. Tule mukaan kokeilemaan, nauttimaan voimistelun maailmasta ja kehittymään.

Järjestämme maksuttoman tutustumis tapahtuman 27.12 Auran Op-Areenalla.

Tutustumiskerrat pidetään

11.00-12.00 3-5vuotiaat

12.30-13.30 6-8vuotiaat

14.00-15.00 9-13vuotiaat



Tunti koostuu 45min harjoituksesta ja 15min infosta. Infon aikana lapsille järjestetään muuta ohjelmaa.

Mukaan tunnille: liikuntavaatteet, juomapullo, ja iloinen mieli. Laitathan hiukset kiinni.

Aikaisempaa voimistelu / liikunta taustaa ei tarvita.

Tapahtumaan / voimisteluun ilmoittautumiset:

www.auranpalokunnanurheilijat.net/joukkueet/6373

Ilmoittautumissivu avataan 1.12.

Voimistelun kausimaksut:

	kevätkausi	syyskausi	koko vuosi kerralla
1x vk	140e	140e	265e
2x vk	200e	200e	385e

Ilmoittautuessa kevään ryhmiin viimeistään 31.12 saat 20e:n alennuksen vuosimaksusta tai 10e:n alennuksen kevätkauden maksusta.

Jokaisella meistä palaa intohimo sydämessä johonkin. Meidän tehtävä on löytää se ja ylläpitää sitä.

Noora Palmroos

Ammattivalmentaja

apuvoimistelu@gmail.com / 0449823551