



Lempäälän
Pandat

Telinevoimistelu

Telinevoimistelua on monipuolinen laji. Lempäälän Pandat tarjoavat telinevoimisteluryhmiä lapsille ja nuorille alkaen 3 vuotiaista 18 vuotiaille saakka. Lisäksi aikuisille harrastajille löytyy omat telinevoimisteluryhmänsä.

Kaikkien harrasteryhmien toiminta on tavoitteellista tarkoituksena tutustuminen telinevoimistelun perustelineisiin ja akrobaattisiin sekä voimistelullisiin liikkeisiin ja näiden erilaisiin yhdistelmiin. Lisäksi 5-6-vuotiaille on olemassa oma kilparyhmänsä (aloittanut syksyllä 2019).

Telinevoimistelussa kehon fyysiset ominaisuudet pääsevät käyttöön ja harjoituksissa voi kokea uusia oppimisen elämyksiä. Tunnin alussa lämmitellään ja kehitetään lihaskuntoa, jonka jälkeen harjoitellaan telineillä. Tunneilla jokainen voi harjoitella oman tasonsa mukaan

.Paikka

Tiistaisin Lempoisten koulun salissa

- Telinevoimistelu, ryhmä Sininen klo 16:30 – 18:00
- Telinevoimistelu, ryhmä Oranssi klo 17:00 – 18:00
- Telinevoimistelu, ryhmä Valkoinen klo 17:00 – 18:00
- 5-6 v. Telinevoimistelu (Kilparyhmä) klo 17:00 – 18:30
- Telinevoimistelu, ryhmä Musta klo 18:00 – 19:30
- Telinevoimistelu, ryhmä Keltainen klo 18:00 – 19:15
- Telinevoimistelu, ryhmä Vihreä klo 19:00 – 20:15
- Telinevoimistelu Aikuiset klo 19:30 – 20:45 (Jatkoryhmä)

Perjantaisin Lempoisten koulun salissa

- Telinevoimistelu, ryhmä Minit klo 17:00 – 17:30
- Telinevoimistelu, ryhmä Midit klo 17:30 – 18:15
- Telinevoimistelu klo 18:15 – 19:30 (Alkeisryhmä)

Sunnuntaisin Hakkarin koulun salissa

- 5-6 v. Telinevoimistelu (Kilparyhmä)

Varustus

Joustavat liikuntavaatteet, harjoitukseen on hyvä varata mukaan myös vesipullo.

Hinta ja ilmoittautuminen

Jäsenmaksu 12 € /vuosi (sisältää jumppaturvakuutuksen)
78 €/ lukukausi

Ilmoittautuminen ryhmään jäsentietojärjestelmän kautta ilmoittautumisaikana.

Päävalmentaja

Eija Halkola

Tiedustelut

lempaalanpandat@gmail.com

Lisätietoja: www.lempaalanpandat.fi