

Vko	Pvm	Krt	Tapahtuma	Teema	Huom.
34	28.8	1.	Ryhmäytyminen ja yhteiset pelisäännöt	Perusasento Jänne-hyppy Permanto: kuppi-kaari, keinunnat Venyttely	
35	4.9	2.		Tasapaino Puomi: kiipeäminen, kävelyt Rekki: roikkuminen, heilautukset Venyttely	3.9 Perhepäivä PPA:lla
36	11.9	3.		Perusasento Hyppy: Jänne-hyppy, kerähyppy Hyppynaruhyppy Venyttely	
37	18.9	4.		Tasapaino Puomi: kiipeäminen, kävelyt Permanto: Kuppi-kaari, keinunnat Venyttely	
38	25.9	5.		Perusasennot Hyppynaruhyppy Puomi/penkki: kyykkykävely, jalannostot Venyttely	

39	2.10	6.		Vartalonhallinta Renkaat: heilahdukset, linnunpesä, roikkuminen, Venyttely	
40	9.10	7.		Vartalonhallinta: kulmaistunta, jalanheito Nojapuut/rekki: kieppi, oikonoja, päiniistunta Venyttely	
41	16.10	8.			Sunnuntain ryhmillä ei harjoituksia
42	23.10		SYYSLOMA	Teematoiveet + temppurata	Sunnuntain ryhmillä harjoitukset
43	30.10	9.		Hyppy: Vauhdinotto + ponnistus, alastulon harjoittelu Keskivartalonhallinta Venyttely	
44	6.11	10.		Erilaiset hyppy Tramppa: jännehypy, istumaanhyppy, pudotus hyppy (sivussa) Permanto: Päälläseisonta, käsillä seisonta seinää vasten Venyttely	
45	13.11	11.			Isänpäivänä ei harjoituksia
46	20.11	12.		Näytöksen suunnittelu/ harjoittelu	
47	27.11	13.		Näytöksen harjoittelu	
48	4.12	14.			4.12 95-vuotis juhlanäytös Uimahalli-urheilutalolla
49	11.12	15.		Tonttujen joulu/pikkujoulut	Harrastetunnit päättyy 11.12.2022
50	18.12	16.	Passipäivä ma 12.12.	Suoritetaan niitä liikkeitä, joista puuttuvat merkintä syksyn osalta	Passipäivä vapaaehtoinen
51	25.12		Joululoma		
52	1.1		Joululoma		

1	8.1		Joululoma		
2	15.1	1.		Syksyn kertausta	Harrastekausi alkaa 9.1.2023
3	22.1	2.		Tramppahypyt	
4	29.1	3.		Hyppynaruhypyt/ kuperkeikat	
5	5.2	4.		Kärrynpyörä/arabialainen	
6	12.2	5.		Vartalonhallinta/lihaskunto	
7	19.2	6.		Tasapainoharjoituksia	
8	26.2	7.			Sunnuntain ryhmillä ei harjoituksia
9	5.3		Talviloma	Käsilläseisonta, voltit	Sunnuntain ryhmillä harjoitukset
10	12.3	8.		Temppurata	
11	19.3	9.			
12	26.3	10.		Kärrynpyörä ja käsilläseisonta + venyttely	
13	2.4	11.		Liikkuvuusharjoituksia + venyttely + näytöksen suunnittelu	
14	9.4	12.			pe-su pääsiäisenä ei harjoituksia
15	16.4	13.		Näytöksen harjoittelu	pääsiäismaanantaina ei harjoituksia
16	23.4	14.		Näytöksen harjoittelu	
17	30.4	15.			Kevätnäytös 29.4.2023
18	7.5	16.	passipäivä ti 2.5.		Passipäivä vapaaehtoinen

POP Pankki Areena (PPA) Jalostajankuja 4

Harjoitukset pvä & klo: Sunnuntai klo12.00-13.00

Missä: PoP Pankki Areena
Telinevoimistelu tila

Osoite: Jalostajankuja 4

Ohjaajien yhteystiedot:
Aada-Sofia Suvisalmi +358400788734
Erja Honkola +358458626611