**Yhteenveto Viima J:n Vanhempainilta 17.9**

Yhteystiedot

* Emmi Ahonen, puh. 050 5508115
* Sara Hukkanen, puh.040 0732786
* Jojo: Stiina Tommila, puh. 040 7451652

Tuleva kausi

* Ohjelmana nukkekoti teemainen naruohjelma; tarkoituksella tehty vaativaksi jotta siitä riittää haastetta koko kaudeksi

Syksyn kisat:

Kerava cup  27.10

Vantaan lumon kisa 10.-11.11

Espoo cup 17.11

Tapiolan stara 18.11

Kisakatselmus **24.10 Huom, päivä vaihtunut!**

Joulunäytökset 3. ja 4.12

Lomat:

Syysloma ma 15.- la 20.10

Joululoma vko 52 ja vko 1

Kauden tavoitteet:

* Keväällä 10-12 sarjaan siirtyminen, jo nyt valmistaudutaan sarjanousuun, joka näkyy mm.
  + Pitkät venyttelyt liikkuvuuden kehittämiseen
  + Peruskunnon kasvattaminen mm. Alkulämmittelyissä
* Ikäluokan painopisteet: liikkuvuus, ketteryys & nopeus
* Kisoissa varmat ja hyvät suoritukset

Budjetti

* Tytöille on ostettu uudet narut ja puvut ovat tilauksessa
  + Puvut saapuvat viikolla 41, vanhemmat koristelevat puvut
* Treenivaatetus ja seuran edustusasu
  + Seuran edustusasuun kuuluu Piruetin valkoinen takki sekä narupunttihousut, seuran limenvihreä huppari on vapaaehtoinen hankinta

Muita huomioita:

* Treeneihin saavutaan tarpeeksi ajoissa: treenit aloitetaan sovittuun aikaan jolloin ylimääräiset vaatteet on jo pois päältä ja tytöt ovat valmiita aloittamaan treenin
* Poissaoloista ilmoittaminen
  + Poissaoloista ilmoitetaan viestillä jommallekummalle valkulle tai whatsapp-ryhmässä
    - Viesti valkuille mahdollisimman hyvissä ajoin, jolloin osataan suunnitella harjoituksen sisältö oikein
  + Nimenhuutoon tarvitsee merkitä vain mikäli ei pääse treeneihin, oletuksena on että treeneihin tullaan
* Treenivaatetus
  + Treeneissä pidetään mustaa seuratoppia sekä mustia ihonmyötäisiä trikoohousuja
  + Kisoissa ja seuran tapahtumissa kilpajoukkueilla tulee olla päällä seuran edustusasu
* Tytöille on tulossa kotitreeni, jota tulisit tehdä viikottain. Kotona omatoiminen venyttely on erityisen tärkeää tyttöjen iässä! Lisäksi on hyvä huomioda myös muu liikunta ja terveelliset elämäntavat, mm. kaikki hyötyliikunta, treeneihin pyöräily/kävely jne!
* Joukkuepäivä sovittiin pidettävän lauantaina 6.9 klo 12-14