

Hei Bouncelaiset!

Syyskuun Bouncepostissa muutamat ajankohtaiset tärrpit syys- ja lokakuulle!

BOUNCEN SYYSKUUN RYHMÄLIKUNNAT

Tue Bouncea liikkumalla itse! Osallistu syyskuun ryhmäliikuntatunneille, joiden tuotto menee kokonaisuudessaan uusien cheerleading-kisapukujen sekä uuden kilpatrampoliinin verkon kustannuksiin. Tunnit soveltuvat jokaiselle aiemmasta liikuntataustasta riippumatta. Tämä on perheille helppo ja hauska tapa tukea seuramme kummankin lajin toimintaa ja välttää iänikuista tuotemyyntiä. Kerrothan mahdollisuudesta ystäville, naapureille ja vaikka koko suvulle! Tunnin hinta 10e.

Syyskuun jäljellä olevat ryhmäliikuntatunnit:

Sunnuntaina 22.9. klo 12-13

Lihaskuntoa kehonpainolla

Tiistaina 24.9. klo 19.30-20.30

Zumba

Lisätietoja ja tuntikuvaukset löydät Bouncen [nettisivuilta](#).

SYYSLOMAN TOIMINTA

Syyslomalla vko 42 Bouncen ryhmät lomailevat. Bouncen Kivenlahden hallilla järjestetään kuitenkin loma-ajan toimintaa, kuten liikuntaleirejä sekä monipuolisia workshoppeja. Kurkkaa alta syysloman toiminta ja ilmoittaudu mukaan!

Syyslomaleirit

Syysloman trampoliinipainotteinen liikuntaleiri ma-ke14.10-16.10.2024

Syysloman cheerleadingleiri ma-ke 14.10-16.10.2024

Leireille voivat osallistua niin Bouncen harrastajat kuin kaikki uudet liikkujat. Leireille ei tarvita aikaisempaa lajokokemusta, vaan leirien aikana harjoitellaan lajitaitojen perusteita, pelaillaan, leikitään ja ryhmäydytään leirikavereiden kanssa. Leirillä opitaan osaavien ohjaajien johdolla uusia temppuja ja taitoja jokaisen taitotason mukaan. Osallistujia jaetaan tarvittaessa pienryhmiin, jotta kaikille voidaan tarjota sopivasti haastetta! Lisätietoja leireistä löydät Bouncen [nettisivuilta](#).

Syysloman workshopit

Tiistaina 15.10. Klo 16-18 **Nousijan tekniikka –workshop**

Keskiviikkona 16.10. Klo16-20 **Volttiwokshop**

Torstaina 17.10. Klo 12-14 **Käsilläseisonta + arabialainen –workshop**

Workshop-teematreenissä keskitytään valitun teeman harjoitteluun monipuolisesti erilaisten harjoitteiden avulla sekä liikkeiden tekniikan hiomiseen. Harjoitteita sovelletaan jokaisen lähtötasoon sopivaksi, joten kurssille voi osallistua monen tasoiset harrastajat. Pidemmälle lajissa edenneet harrastajat voivat harjoitella ja kehittää liikkeiden tekniikkaa sekä harjoitella seuraavia vaiheita tai liikeyhdistelmiä. Workshopit ovat tarkoitettu noin 9-18 – vuotiaille.

Workshoppien hinnat:

2h workshop 20€

4h workshop 35€

Lisätietoja ja ilmoittautuminen workshoppeihin Bouncen [nettisivuilta!](#)

SYYSKAUDEN HARRASTUSMAKSUT

Syyskauden harrastusmaksujen eräpäivät ovat olleet syyskuun alkupuolella, ellei näistä ole erikseen sovittu maksujärjestelyitä. Tarkistatthän, että olette maksaneet kausimaksun (uudet harrastajat myös jäsenmaksun.) Kausimaksut ovat tulleet ilmoittautumisen yhteydessä sähköpostiin. Mikäli lasku on hukunut tai haluatte keskustella maksujärjestelyistä, otatthän yhteyttä toimisto@bounce-espoo.fi.

VASTUULLISUUSNOSTO

Syyskuun vastuullisuusnostona nostamme **ympäristövastuun**, johon myös me seurana haluamme harrastajia kannustaa muutamalla pienellä teolla.

- Seuralla on kirppisryhmät, joissa suosittelemme ostamaan käytettyinä sekä myymään itselle/lapselle tarpeettomia treenivaatteita. Ryhmä löytyvät sekä whatsappissa että facebookissa. Facebookissa kirpputoriryhmä löytyy nimellä "BounCe-kirppis". Whatsapp-kirppikseen pääset liittymään tästä linkistä: <https://chat.whatsapp.com/HxM2ZurfbGlllqZEObRQH3>
- Kannustamme harrastajia saapumaan syksyn harjoituksiin pyörällä tai kävellen mahdollisuuksien mukaan.
- Mikäli treenimatka on pidempi, suosittelemme kimppakyytejä. Kimppakyytejä voi kysellä mahdollisissa vanhempien watsappryhmissä tai vaikkapa hallilla odotustilassa!

TULEVAT POIKKEUSAIKATAULUT

La 5.10 Bouncen trampoliinivoimistelukisat hallilla

Ei harjoituksia lauantain ryhmällä.

Ma-Su 14-20.10. SYYSLOMA (vko 42)

Ei harjoituksia koko viikkona.

Syysterveisin terveisin,

Bouncen toimisto