

Hei!

Maaliskuun Bouncepostissa löytyy tietoa muun muassa kevään ja kesän toiminnasta sekä kuukauden vastuullisuusnosta.

### **Cheerleadingin SM 2027 –projektin hakuaika päättyy pian**

SM 2027 –projektin hakuaika päättyy sunnuntaina 9.3. Lisätietoja projektista ja siihen hakemisesta löytyy täältä: <https://bounce-espoo.fi/hae-mukaan-sm-2027-projektiin/>.

### **Aikuisten tutustumistreenit ja tramppakurssi**

Oletko seurannut lapsesi harrastamista sivusta ja miettinyt, että pääsisipä itsekkin kokeilemaan? Ehkä kaipaat arkeesi enemmän liikunnan iloa ja kehonhallintaa.

Järjestämme kaikille aikuisille avoimet tutustumistreenit tiistaina 25.3. klo 19.30-20.45. Treeneissä pääset kokeilemaan cheerleadingin ja trampoliinivoimistelun perusteita akrobatia mukaan lukien. Olet tervetullut mukaan taustastasi ja kuntotasostasi riippumatta – harjotteet muokataan osallistujien taitotasolle sopivaksi ja tärkeintä on yhdessä tekeminen!

Ilmoittaudu mukaan Hoikassa!

Aikuiset pääsevät jatkamaan trampoliinin ja akrobatian parissa viiden kerran lyhytkurssilla toukokuussa. Ilmoittautuminen kurssille avautuu tutustumistreenien jälkeen.

Tiistaisin ja torstaisin klo 18.15-19.45

Ajalla 13.- 27.5.2025

Kurssin hinta on 80 € (+ uusille harrastajille jäsenmaksu 35 €/kalenterivuosi)

### **MiniLiikkari 2 –kurssit**

Kevään ensimmäiset MiniLiikkari-kurssit Bouncen hallilla on pian saatu päätökseen, minkä takia hallilla alkavat uudet MiniLiikkari-ryhmät!

MiniLiikkari on tarkoitettu 2-4-vuotiaille yhdessä oman aikuisen kanssa. Kurssilla harjoitellaan monipuolisesti motorisia perustaitoja erilaisten temppuratojen ja toimintapisteiden avulla. Kurssin hinta on 70 €.

#### Lauantain kurssi:

Lauantaisin klo 9.30-10.15

Ajalla 15.3.-3.5.2025 (Huom. Pääsiäisenä ei ole harjoituksia)

#### Keskiviikon kurssi:

Keskiviikkoisin klo 17.15-18.00

Ajalla 26.3.-7.5.2025

### **Loppukauden harrasteryhmät -50 %**

Loppukauden harrasteryhmien harjoitusmaksusta saa 13.3. alkaen –50 % alennuksen! Ota itsellesi toinen treenikerta, kokeile uutta lajia tai tuo vaikka perheenjäsenesi treenaamaan! Hoikasta näette ryhmät, joissa on vielä vapaita treenipaikkoja.

Kun ilmoittaudut uuteen ryhmään 13.3. alkaen, lasku muodostuu automaattisesti alennetulla hinnalla.

### **Kesäleirit**

Bounce järjestää kesällä liikunnallisia päiväleirejä 7-12-vuotiaille lapsille sekä cheerleadingissa että trampassa. Leireillä on ohjattua toimintaa klo 9.00-15.00, mutta ohjaajat ovat paikalla klo 8.00-16.00 joustavan saapumisen ja lähtemisen mahdollistamiseksi. Lisätietoja saatte leireistä [toimisto@bounce-espoo.fi](mailto:toimisto@bounce-espoo.fi) ja nettisivuiltamme.

Kesän leirien ajankohdat:

- Ma-pe 2.-6.6. BOUNCEN KESÄLEIRIT 1: Kesäloman cheerleading- ja trampoliinivoimisteluleirit
- Ma-pe 9.-13.6. BOUNCEN KESÄLEIRIT 2: Kesäloman cheerleading- ja trampoliinivoimisteluleirit
- Ma-ke 16.-18.6. BOUNCEN KESÄLEIRIT 3: Kesäloman cheerleading- ja trampoliinivoimisteluleirit
- Ma-pe 23.-27.6 BOUNCEN KESÄLEIRIT 4: Kesäloman cheerleading- ja trampoliinivoimisteluleirit
- Ma-ke 4.-6.8. BOUNCEN KESÄLEIRIT 5: Kesäloman cheerleading- ja trampoliinivoimisteluleirit

Leiri-ilmoittautuminen on nyt auki Hoikassa!

Leirien lisäksi kesälle on tulossa lyhytkursseja, joista tiedotetaan tarkemmin lähempänä kesää.

### **Bouncen vastuullisuustyö - Maaliskuun nosto**

Urheiluharrastuksesta saa parhaimmillaan iloa, onnistumisia ja hyviä ystäviä. Väestöliiton ja suomalaisen urheilun yhteishankkeessa edistetään jokaisen oikeutta nauttia urheilusta turvallisesti sekä tulla kohdelluksi yhdenvertaisesti ja kunnioitavasti. Myös me seurana haluamme tarjota turvallisen harrastustoimintaympäristön jokaiselle lapselle, nuorelle ja aikuiselle sekä kaikille seuran toiminnassa mukana oleville työntekijöille, valmentajille, ohjaajille sekä vapaaehtoisille. Seurassamme on nollatoleranssi kiusaamiselle ja kaikenlaiselle epäasialliselle käytökselle. Mikäli epäasiallista käytöstä ilmenee, haluamme seurana puuttua välittömästi tilanteeseen.

Seuralla on käytössä [ongelmanratkaisupolku](#). Ongelmanratkaisupolkua käytetään, jos seuratoiminnassa ilmenee seuran arvojen tai sääntöjen vastaista toimintaa. Ongelmanratkaisupolku koskee kaikkia seuran toiminnassa mukana olevia henkilöitä.

Lisäksi haluamme nostaa myös Et ole yksin -palvelun, joka on Suomen ensimmäinen kohdennettu tukipalvelu, josta epäasiallisen käytöksen kohteeksi joutunut voi olla yhteydessä ja saada apua.

*Tehdään yhdessä urheilusta turvallista.*

### **Laskutus**

Varmistattehan, että olette maksaneet sekä Bouncen kausimaksun että jäsenmaksun! Vuoden 2025 jäsenmaksuja on rästissä vielä huomattava määrä, joten hoidattehan laskun kuntoon pikimmiten! Mikäli haluatte sopia maksujärjestelyistä, otattehan yhteyttä [toimisto@bounce-espoo.fi](mailto:toimisto@bounce-espoo.fi).

Kevätterveisin,  
Bouncen toimisto

