

Hei!

Kausi on kääntynyt loppusuoralle ja huhtikuun Bouncepostissa onkin tietoa loppukauden tapahtumista ja kesätoiminnasta sekä linkki seuran palautekyselyyn. Viesti sisältää myös infoa syyskaudelle ilmoittautumisesta.

Kauden loppu

Trampoliinivoimistelun kilpailut järjestetään lauantaina 10.5. ja Bouncen kevätinäytös pidetään sunnuntaina 11.5. Lähetämme tapahtumista lisää tietoa, kun aikataulut varmistuvat.

Seuran yleiset korvauskerrat järjestetään 19.–21.5. Tällöin järjestetään seuran yleisiä korvauskertoja, joihin voi ilmoittautua korvaamaan esim. sairaspöissaoloja. Korvauskerrat löytyvät nyt Hoikasta, jossa voitte käydä ilmoittautumassa korvauskerroille. Paikkoja on rajallinen määrä, joten ilmoittauduthan pian. Seuran toimesta peruttuja treenejä korvataan myös toukokuussa, olemme näihin ryhmiin yhteydessä erikseen korvaavien treenien ajankohdasta.

Seuran oma jäsenille tarkoitettu palautekysely on nyt auki! Kyselyn avulla kehitetään seuran toimintaa, joten toivoisimme mahdollisimman monen vastaavan kyselyyn kattavan otoksen saamiseksi! Kyselyyn vastaaminen vie muutaman minuutin ja se on auki 14.4. asti. Kyselyyn pääset [tästä](#).

Kesätoiminta

Bouncen kesätoiminta on nyt julkaistu kokonaisuudessaan!

Järjestämme kesäkursseja seuraavasti:

Miniliikkari-kesäkurssi (2-4-v. + aikuinen)

Keskiviikkoisin klo 18.00-18.45

Ajalla 21.5.-18.6.2025 (5 kerran kurssi)

Hinta 55e

Mininijat-kesäkurssi (4-6-v.)

Keskiviikkoisin klo 17.00-17.45

Ajalla 21.5.- 18.6.2025 (5 kerran kurssi)

Hinta 55e

Kesän tramppakurssi 7-12-v.

Maanantaisin ja keskiviikkoisin klo 17.00-18.00

Ajalla 19.5.-4.6.2025 (6 kerran kurssi)

Hinta 75e

Aikuisten akro- ja tramppakurssi

Tiistaisin ja torstaisin klo 18.15-19.45

Ajalla 13.-27.5.2025 (5 kerran kurssi)

Hinta 80e

Kurssien ilmoittautuminen on nyt avattu Hoikassa! Paikkoja on rajoitetusti, joten kannattaa varata oma paikka nopeasti! Lisätietoja kursseista löytyy [täältä](#).

Lisäksi järjestämme akrobatia-workshopeja ja level-treenejä cheerleadingin kilpajoukkueisiin hakeville. Tarkemmat tiedot workshopeista ja level-treeneistä [täältä](#).

Kesäleirit ovat täyttyneet vauhdilla! Vielä kuitenkin löytyy vapaita paikkoja kaikille leireille; oma paikka kannattaa varata mahdollisimman pian!

Bounce järjestää kesällä liikunnallisia päiväleirejä 7–12-vuotiaille lapsille cheerleadingissa ja 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 leireistä saatte toimisto@bounce-espoo.fi ja [nettisivuiltamme](#).

Kesän leirien ajankohdat:

- Ma-pe 2.–6.6. (5 päivää). Kesäloman cheerleading- ja trampoliinileirit 1
- Ma-pe 9.–13.6. (5 päivää). Kesäloman cheerleading- ja trampoliinileirit 2
- Ma-ke 16.–18.6. (3 päivää, juhannusviikko). Kesäloman cheerleading- ja trampoliinileirit 3
- Ma-pe 23.–27.6. (5 päivää). Kesäloman cheerleading- ja trampoliinileirit 4
- Ma-ke 4.–6.8. (3 päivää). Kesäloman cheerleading- ja trampoliinileirit 5

Syksyille ilmoittautuminen

Syyskauden ilmoittautuminen käynnistyy Bouncen kevätkaudella mukana olleille harrasteryhmäläisille **maanantaina 28.4. klo 10.00. Syksyn ryhmät tulevat tällöin näkyviin Hoika-jäsenrekisteriin.** Uusille harrastajille syyskauden ilmoittautuminen käynnistyy 5.5. klo 10.00, jolloin ryhmät näkyvät myös nettisivujen [ryhmäkalenterissa](#).

Lähtökohtaisesti trampoliinivoimisteluharrastajat ilmoittautuvat saman tason ryhmään kuin missä ovat kevätkaudella olleet. Laitamme sähköpostia niille trampoliinivoimisteluryhmien harrastajille, joille suosittelemme tason vaihtoa seuraavaan ryhmään.

Cheerleadingin ilmoittautuminen

Bouncen harrastejoukkueiden tasot uudistuvat ensi syksystä alkaen! Harrastejoukkueissa voivat jatkossa harjoitella vasta lajin pariin löytäneet kuin jo pidempään harrastaneet. Harrasteryhmissä voi edetä alkeista jatkotasolle tavoitteellisenä harrastuksena, jolloin kustannukset pysyvät huomattavasti kilpajoukkueita matalampina tai edetä esikilpajoukkueiden kautta kilpajoukkueisiin.

[Lue lisää harrastejoukkueiden uusista tasoista täältä!](#) **Ilmoittautuminen syyskauden harrastejoukkueisiin aukeaa Bouncen nykyisille jäsenille 28.4. ja uusille harrastajille 5.5. klo 10.00.**

Haku esikisa- ja kisajoukkueisiin avautuu 14.4. Haku tapahtuu täyttämällä hakulomake ja osallistumalla toukokuussa level-treenehin ja akrobatia-workshopeihin. Valinnoista ilmoitetaan hakijoille 31.5. mennessä. Lisätietoa hakemisesta saat [täältä](#).

Mikäli olet epävarma mihin joukkueeseen lapsen on hyvä hakea, joukkueiden valmentajat auttavat mielellään. Valmentajilla on paras käsitys harrastajan tasosta ja on tärkeä valita joukkue omalle tasolle sopivaksi, jotta harjoittelu on kehittävää ja turvallista.

Huhtikuun vastuullisuusnosto

Tässä kuussa haluamme nostaa seuran arvot kuukauden vastuullisuusnostoksi. Bouncen arvot ovat **turvallisuus, liikunnan ilo, laatu ja Bounce-henki**. Pyrimme siihen, että nämä arvot näkyvät seuran päivittäisessä toiminnassa ja kaikkien ryhmien treeneissä.

Turvallisuus: Turvallisuus viittaa meillä niin fyysiseen kuin psyykkiseen turvallisuuteen. Panostamme turvalliseen harjoitteluun ja laadukkaaseen pohjatyöhön. Painotamme myös psyykkisen turvallisuuden tärkeyttä ja haluamme puuttua mahdollisiin epäkohtiin matalalla kynnyksellä.

Liikunnan ilo: Liikunnan ja liikkumisen tavoitteena on olla ennen kaikkea hauskaa ja tuottaa iloa liikkujille sekä myös ohjaajille ja valmentajille. Tavoitteena on hauskuuden kautta saada lapset, nuoret sekä aikuiset innostumaan liikkumisesta. Pyrimme siihen, että Bouncella vallitsee positiivinen ja kannustava treeni-ilmapiiiri.

Laatu: Laadukas pohjatyö, ohjaajien ja valmentajien kouluttaminen, seuran yhteiset tasokuvaukset sekä kausisuunnitelmat ovat osa laadukkuutta. Kannustamme ohjaajiamme kouluttautumaan niin seuran sisäisten kuin liittojen ja muiden järjestöjen koulutusten kautta.

Bounce-henki: Arvostamme kaikkia seuran toiminnassa mukana olevia työntekijöitä, hallituslaisia, ohjaajia, valmentajia, harrastajia, harrastajien vanhempia sekä vapaaehtoisia. Toimimme tiiviissä ja hyvässä hengessä tehden yhteistyötä ja kunnioittaen toisiamme. Teemme yhteistyötä myös yli lajirajojen. Seuramme toimijat ja harrastajat toimivat hyvässä yhteishengessä, joka näkyy myös harjoituksissa! Järjestämme kausittain seuran yhteisiä tapahtumia, jotka edesauttavat yhteisöllisyyden rakentamista.

LOPPUKAUDEN TÄRKEITÄ PÄIVÄMÄÄRIÄ:

- **Pääsiäisenä 18.–21.4. Ei harjoituksia**
- **Syyskauden ilmoittautuminen aukeaa maanantaina 28.4. klo 10.00 Hoika-jäsenrekisterissä nykyisille harrastajille**
- **Vappuna torstaina 1.5. Ei harjoituksia (vappuaattona 30.4. harjoitellaan normaalisti)**
- **Trampoliinivoimistelukilpailut lauantaina 10.5. Bouncen hallilla (infoa löytyy nettisivuilta lähempänä) Ei harjoituksia!**
- **Kevätnäytös sunnuntaina 11.5. Leppävaaran palloiluhallilla (tarkempi info myöhemmin)**
- **Kausi päättyy maanantaina 12.5. (maanantain ryhmillä harjoitukset normaalisti)**
- **Yleiset korvauskerrat 19.–21.5. Ilmoittautuminen Hoika-jäsenrekisterissä (paikkoja rajoitetusti)**

*Ystävällisin terveisin,
Bouncen toimisto*