

Hei!

Syyskuun **Bouncepostissa** kerromme syysloman toiminnasta, kursseista ja hallin ajankohtaisista asioista.

Hallikuulumisia & vessat poissa käytöstä

Syyskausi on lähtenyt vauhdikkaasti käyntiin, ja hallilla vallitsee iloinen treenifiilis! Alkusyksystä ryhmissä on kerrattu lajin perusteita ja tutustuttu uuteen treeniporukkaan. Kun perusasiat sujuvat, päästään pian turvallisesti opettelemaan uusia taitoja.

Muistetaan huolehtia hallin viihtyvyydestä: roskat roskikseen ja tavarat paikoilleen.

Löytötavarat löytyvät sisäänkäynnin lähellä olevista laatikoista – kurkkaa, onko sinne päätynyt jotakin omaasi.

Vesivahinko: Hallin alakerran vessat ja suihkutilat ovat pois käytöstä **1.9.–13.10.** (arvio). Käytössäsi ovat:

- Ulkona sijaitsevat bajamajat
- Toimiston vesipiste käsienpesua ja juomapullojen täyttöä varten

Vinkki: käy kotona vessassa ennen treenejä ja täytä juomapullo valmiiksi.

Vanhempainilta

Kiitos kaikille, jotka osallistuivat elokuun lopussa järjestettyyn harrasteryhmien vanhempainiltaan!

Liitteenä on illan PowerPoint-esitys. Jos sinulla on kysyttävää tai palautetta, olethan yhteydessä toimistoon: toimisto@bounce-espoo.fi.

Syysloman toiminta (13.–19.10.)

Harrasteryhmät lomailevat, mutta Bouncella on luvassa paljon tekemistä!

Syyslomaleirit 13.–15.10.

- Trampoliinipainotteinen liikuntaleiri
- Cheerleading-leiri

Leireillä treenataan trampoliinivoimistelua tai cheerleadingiä, akrobatiaa sekä pelataan ja leikitään yhdessä. Leiri huipentuu perinteisiin leiriolympialaisiin!

Lisätiedot ja ilmoittautuminen [täällä](#).

Vapaaharjoitteluvuorot

- To 16.10. klo 15–17
- Pe 17.10. klo 15–17

Vapaavuorolla voit treenata omatoimisesti hallin välineillä (mm. minitrampoliini, airtrack, permanto).

- Ei ennakkoilmoittautumista
- Hinta: **7 € / kerta / hlö**
- Maksutavat: MobilePay tai tasaraha käteisellä
- Huom! Harjoittelijoita ei ole vakuutettu Bouncen puolesta

Lisätietoa vapaavuoroista [täällä](#).

Syksyn kurssit

MiniLiikkari 2 – 2–4-vuotiaan lapsen ja aikuisen yhteinen tempputuokio

- La klo 11.00–11.45 (27.9.–22.11., 7 x 45 min)
- Ti klo 17.00–17.45 (30.9.–18.11., 7 x 45 min)
Ei harjoituksia syyslomalla ja pyhäinpäivänä
- Lisätietoja [täällä](#).

Akrokurssit – Lisää haastetta treeneihin!

Kurssit kehittävät cheerleadingin akrobatialiikkeitä ja sopivat niin kilpa- kuin harrastetasolla treenaaville.

- Tarjolla 5 ja 3 kerran kursseja
- Lisätietoja akrokursseista [täällä](#).

Kuukauden vastuullisuusnosto: Yhteiset pelisäännöt

Syyskauden alussa muistutamme **Bouncen pelisäännöistä** harrastajille, vanhemmille, valmentajille sekä sosiaaliseen mediaan.

Pelisäännöt on tehty meitä kaikkia varten edistämään oikeudenmukaisuutta, turvallisuutta, lasten oikeuksia sekä treenien sujuvuutta ja viihtyvyyttä.

Tutustu pelisääntöihin [täällä](#).

Syysterveisin,

Bouncen toimisto