

## Bounceposti syyskuu 2026

Syyskuun **Bouncepostista** löytyy muistuttelua hallin käytänteistä, seuravaatekaupasta ja cheerleading -harrastajien lisensseistä, infoa syksyn workshoppeista sekä syysloman toiminnasta ja kuukauden vastuullisuusnosto.

### HALLIN KÄYTÄNTEET

#### Tärkeä muistutus kaikille harrastajille ja huoltajille!

Harjoituksia odotetaan lavan edessä olevilla penkeillä tai lavalla. **Punainen permantoalue ja sininen patjakasa ovat harjoittelualueita, joten pyydämme, että niille ei mennä eikä lapsia päästetä harjoittelualueelle ennen oman ryhmän harjoitusten alkamista.**

Yhteiset käytännöt koskevat kaikkia ryhmiä, vaikka treenialue ei juuri sillä hetkellä olisi käytössä. Näin opettelemme yhdessä yhtenäiset toimintatavat ja varmistamme, että harjoitteluympäristö pysyy turvallisena. Ohjaaja tulee hakemaan harrastajat lavan edessä olevien penkkien luota harjoitusten alkaessa.

Pidetään myös harjoitushalli yhdessä siistinä. Pidetään huolta omista tavaroista ja huolehditaan roskat roskeen!

[Yhteiset pelisäännöt](#) on hyvä kerrata kotona harrastajien kanssa.

Kiitos yhteistyöstä ja siitä, että huolehditte omalta osaltanne turvallisesta, rauhallisesta ja siististä harjoitteluympäristöstä!

### SYKSYN 2026 WORKSHOPIT

Suosittu workshopit tulevat jälleen! Workshopit käynnistyvät syyskuun lopulla ja jatkuvat läpi syksyn. Syksyn workshop tarjonnasta löytyy aikuisten tramp - workshoppeja, siltakaato-, flikki-, arabiflikki- sekä volttiworkshoppeja!

Hinta 15e/ workshop

Kurkkaa workshoppien aikataulut sekä lisätietoja [täältä](#).

Ja ilmoittaudu mukaan [myclubissa](#)!

### SYSSLAMAN TOIMINTA

Bouncen kilpa- ja harrasteryhmät ovat tauolla syyslomaviikon, mutta järjestämme hallilla syyslomalle ohjelmaa.

LEIRIT MA-KE (12.10.-14.10.)

- Trampoliinipainotteinen liikuntaleiri ([ilmoittautuminen](#))
- Cheerleadingliikuntaleiri ([ilmoittautuminen](#))

### WORKSHOPIT

Perjantaina 16.10.

- Klo 16-17:30 Kohti vahvaa flikkiä
- Klo 17:30-19 Voltti ja kierrevoltti
- Klo 19-20:30 Aikuisten trampoliini

Lauantai 17.10.

- Klo 10:00-11:30 Siltakaato
- Klo 11:30-13 Aikuisten trampoliini

OPENGYM- VAPAAHARJOITTELUVUOROT

- Maanantai 12.10. Klo 15:30-17:30
- Tiistai 13.10. Klo 15:30-17:30
- Keskiviikko 14.10. Klo 15:30-17:30

Lisätietoja syysloman toiminnasta löydät [nettisivuilta](#).

### SEURAVAATEKAUPPA

Bouncen seuravaatteita voit tilata [Hikipannan verkkokaupasta](#). Valikoimasta löytyy monipuolisia treenivaatteita, treenireppuja- ja kasseja. Lisäksi Bouncen hallille on tulossa lähiviikkoina myyntiin Bouncen juomapulloja sekä släbäreitä!

### CHEERHARRASTAJAT

Jokaisella cheerleadingiä harrastavalla (7-vuotiaat ja sitä vanhemmat harrastajat) tulee olla joko harraste- tai kilpailulisenssi. Lisenssit kaudelle 2026-27 ovat ostettavissa Suomisportista 1.9.2026 alkaen. **Lisenssi tulee olla hankittuna 31.10.2026 mennessä.**

Lisätietoja lisensseistä löydät täältä: [Lisenssit - Suomen Cheerleadingliitto ry](#)

Huom! Trampoliinivoimistelun harrastajat eivät tarvitse lisenssiä, lisenssin ostos koskee vain cheerleadingin harrastajia.

### HARRASTEPUOLEN VANHEMPAINILTA

Kiitos vielä kaikille, jotka osallistuivat syyskuun alussa järjestettyyn harrasteryhmien vanhempainiltaan! Vanhempainillan materiaalin löydät [täältä](#). Jos sinulla on kysyttävää tai palautetta, olethan yhteydessä toimistoon: [toimisto@bounce-espoo.fi](mailto:toimisto@bounce-espoo.fi)

### KUUKAUDEN VASTUULLISUUSNOSTO

Syyskuun vastuullisuusnostossa nostamme esiin hyvän ryhmä- ja joukkuehengen merkityksen. Lajista riippumatta harjoittelemme yhdessä, ja jokainen meistä vaikuttaa siihen, millainen ilmapiiri harjoitusryhmään syntyy. Kannustaminen, toisten huomioiminen, kuunteleminen ja harjoittelurauhan antaminen ovat pieniä tekoja, joilla rakennamme yhdessä turvallista, kannustavaa ja kaikille mukavaa harjoitteluympäristöä.

Hyvässä harjoitusryhmässä tai joukkueessa jokainen saa olla oma itsensä, yrittää, epäonnistua ja onnistua. Kun huomioimme ja kannustamme toisiamme, luomme yhdessä paikan, jossa jokaisen on hyvä harjoitella ja kehittyä.

Syysterveisin,  
*Bouncen toimisto*