

NORTHERN LIGHTS KUTSUU HARRASTAMAAN JA LIKKUMAAN!

SYYSKAUSI 2020

Uusien aloittajien ryhmäinfo ja ilmoittautumisohjeet



Tervetuloa uudet harrastajat, nyt on aika aloittaa uusi harrastus joukkueissamme!

Tutustu tästä tiedotteesta joukkueisiin, lue ilmoittautumisohjeet ja ilmoittaudu mukaan. Lue ohjeet huolellisesti ennen ilmoittautumisen tekemistä! Uusien harrastajien harjoitukset alkavat syyskuussa viikolla 37, maanantaista 7.9.2020 alkaen. Syyskauden kesto 7.9.-5.12.2020 tai 7.9.-19.12.2020 ryhmästä riippuen, pois lukien syyslomaviikko, itsenäisyyspäivä ja muut mahdolliset arkipyhät.

Kaikki harjoitukset järjestetään seuran omalla harjoitushallilla Taskilassa, osoite Suolamännnyntie 11. Ilmoittautuminen ryhmiin alkaa maanantaina 17.8. Ilmoittautuminen ryhmiin tapahtuu MyClub-järjestelmän kautta.

Ohjeet MyClub-ilmoittautumiseen:

- Siirry sivulle northernlights.myclub.fi/flow/login ja klikkaa ´Rekisteröi uusi jäsentili`. Jos harrastat seurassa jo toisessa joukkueessa ja sinulta löytyy tunnukset, kirjaudu sisään ja siirry kohtaan 3.
- Syötä järjestelmään sähköpostiosoitteesi (alle 18-vuotiaalla huoltajan sähköpostiosoite) ja valitse ikäryhmä 13-vuotiaat tai yli (alle 13-vuotiaat eivät voi itse luoda MyClub ID:tä). Järjestelmä ohjaa vaihe vaiheelta eteenpäin:
 1. Ilmoita MyClubin käyttäjän etu- ja sukunimi (alikäisen tiliä hallinnoi huoltaja) sekä valitse itsellesi salasana, jolla pääset jatkossakin seuran MyClubiin. Hyväksy MyClubin käyttöehdot rastittamalla ruutu.
 2. Tämän jälkeen ilmoitetaan harrastajan tiedot, yhteystiedot ja huoltajan tiedot.
 3. Siirry tapahtumat-välilehdelle ja valitse ryhmä, johon haluat ilmoittautua. Klikkaa ´Ilmoittaudu tästä` ja vahvista ilmoittautuminen. Saat automaattisesti sähköpostiisi vahvistuksen ilmoittautumisesta.
 4. Muista tallentaa salasanasi myöhempää käyttöä varten. Mikäli kirjautumisessa myöhemmin on ongelmia, seurakoordinaattori auttaa sähköpostitse osoitteessa cheer@northernlights.fi.

Harrastus laskutetaan kahden viikon kokeiluajan jälkeen. Muista myös tutustua jäsen- ja kausimaksun maksuehtoihin. HUOM! Uudet harrastajat ilmoittautuvat tapahtumien (events) kautta, muulla tavoin aloituspaikkaa ei saa.

- Mukaan mahtuneille valmentajat lähettävät sähköpostitse ryhmän aloitusinfon viikon kuluessa ilmoittautumisesta.
- Mikäli haluat perua paikkasi ryhmässä ennen harjoitusten alkamista, ilmoita siitä välittömästi sähköpostitse osoitteeseen cheer@northernlights.fi.
- Mikäli ryhmän aloituspaikat ovat menneet täyteen, voit ilmoittautua jonosijalle odottamaan mahdollisesti vapautuvaa peruutuspaikkaa. Ilmoittaudu ainoastaan siihen ryhmään, joka on oikea toivomasi laji (cheerleading tai cheertanssi) ja oikea ikätaso harrastajan iälle.

Harrastusmaksut ovat:

- ✓ Yhden viikkokerran ryhmissä kausimaksu 125€/hlö/kausi + jäsenmaksu 20€/hlö/vuosi
- ✓ Kahden viikkokerran ryhmissä kausimaksu 155€/hlö/kausi + jäsenmaksu 20€/hlö/vuosi

Harrastajia ei ole vakuutettu seuran puolesta, vaan suosittelemme kaikkia cheerleadingin ja cheertanssin harrastajia hankkimaan Suomen Cheerleadingliiton vakuutusellisen lisenssin niissä ryhmissä, joissa kilpaileminen on mahdollista tai alkeis- ja harrasteryhmissä lajin tarpeisiin suunnitellun Pohjolan Sporttiturva -harrastevakuutuksen. Näistä lisätietoja seuran nettisivuilta ja ryhmien valmentajilta.

RYHMÄINFO – Cheerleading

NL Opaalit

3-5-vuotiaille

Opaalit kokoontuvat kerran viikossa leikkimään ja opettelemaan tärkeitä liikuntataitoja, kuten kehon koordinaatiota ja tasapainoa mm. temppuratojen avulla. Samalla opitaan cheerleadingin alkeita turvallisessa ympäristössä.

Harjoituskerran kesto 45 min. Ryhmään otetaan harrastajia vapautuville paikoille, ryhmän koko max. 15 tyttöä ja poikaa.

- Ensimmäinen kokoontumiskerta: Torstai 10.9. klo 17.15-18.00

NL Onyksit B

6-8-vuotiaille

Onyксеissa tutustutaan kaikkiin cheerleadingin osa-alueisiin, leikitään ja opitaan ryhmänä toimimista. Ryhmä ei kilpaile, vaan esiintyy seuran kevät- ja joulunäytöksissä. Onyksiin otetaan uusia aloittelijoita vapautuville paikoille syksyisin ja keväisin. Ryhmä kokoontuu 1krt/vko.

- Ensimmäinen kokoontumiskerta: Sunnuntai 13.9. klo 14.00-15.00

CheerStartti Minit

9-12-vuotiaille

CheerStartti-ryhmissä tutustumme turvallisesti kaikkiin cheerleadingin osa-alueisiin eli teemme pieniä nostoja, aloitamme maa-akrobatian harjoittelun, opettelemme lajin käsiliikkeet ja B-tason hyppyjä sekä tanssimme. Lisäksi harjoituksissa leikitään, venytellään, tehdään lihaskuntoharjoitteita ja opitaan ryhmässä toimimisen taitoja. Ryhmä ei kilpaile, vaan esiintyy seuran Joulunäytöksessä.

Ryhmä kokoontuu 1krt/vko.

- Ensimmäinen kokoontumiskerta: Maanantai 7.9. klo 18.30-20.00

CheerStartti Juniorit

yli 12-vuotiaille

Tänä vuonna 13 vuotta täyttävien ja tätä vanhempien aloittelijoiden ryhmä, jossa tutustutaan lajiin ja opetellaan kaikkia cheerleadingin osa-alueita monipuolisesti ja turvallisesti, valmistellaan ohjelma seuran Joulunäytökseen sekä tehdään lihaskuntoharjoitteita. Myöhemmin taitojen karttuessa on kauden jälkeen mahdollista siirtyä oman ikätason kilpajoukkueisiin. Ryhmä kokoontuu 1krt/vko.

- Ensimmäinen kokoontumiskerta: Tiistai 8.9. klo 16.30-18.00

RYHMÄINFO – Cheertanssi

NL Kuukivet – Pienten lasten cheertanssi

6-8-vuotiaille

Pienten lasten cheertanssiryhmässä opetellaan tanssin aakkosia, leikitään, tehdään monipuolisesti kehon koordinaatioharjoituksia, venytellään ja tietysti tanssitaan huiskilla! Harjoituksissa valmistellaan tanssiohjelma Joulunäytökseen. Uusia aloittelijoita otetaan ryhmän vapautuville paikoille. Ryhmä kokoontuu 1krt/vko.

- Ensimmäinen kokoontumiskerta: Sunnuntai 13.9. klo 15.30-16.30

NL Serafiinit

9-12-vuotiaille

Ryhmässä harjoitellaan tanssin tekniikkaa kuten piruetteja, hyppyjä ja jalanheittoja, unohtamatta leikkimistä, lihaskuntoa tai venyttelyäkään! Uusia aloittelijoita otetaan ryhmän vapautuville paikoille. Ryhmässä valmistellaan tanssiohjelmaa näytöksiin ja kilpailuihin, halukkaat ryhmäläiset voivat osallistua myös lajin kilpailutoimintaan. Ryhmä kokoontuu 2krt/vko, torstaisin ja sunnuntaisin.

- Ensimmäinen kokoontumiskerta: Torstai 10.9. klo 16.30-18.00

NL Sitriinit

12-15-vuotiaille

Juniori-ikäiset cheertanssista kiinnostuneet aloittavat Sitriinit-ryhmässä syksyllä 2020. Ryhmässä harjoitellaan tanssin tekniikkaa kuten piruetteja, hyppyjä ja jalanheittoja, sekä treenataan lihaskuntoa ja liikkuvuutta! Uusia aloittelijoita otetaan ryhmän vapautuville paikoille. Ryhmässä valmistellaan ohjelmaa seuran näytöksiin ja kilpailuihin, halukkaat ryhmäläiset voivat osallistua myös lajin kilpailutoimintaan. Ryhmä kokoontuu 2krt/vko, maanantaisin ja sunnuntaisin.

- Ensimmäinen kokoontumiskerta: Maanantai 7.9. klo 19.30-21.00

NL Selestiinit

yli 15-vuotiaille

Tänä vuonna 16 vuotta täyttävät ja tätä vanhemmat cheertanssista kiinnostuneet aloittavat Selestiinit-ryhmässä syksyllä 2020. Ryhmässä harjoitellaan tanssin tekniikkaa kuten piruetteja, hyppyjä ja jalanheittoja, sekä treenataan lihaskuntoa ja liikkuvuutta. Uusia aloittelijoita otetaan ryhmän vapautuville paikoille. Ryhmässä valmistellaan ohjelmaa seuran näytöksiin ja kilpailuihin, halukkaat ryhmäläiset voivat osallistua myös lajin kilpailutoimintaan. Ryhmä kokoontuu 2krt/vko, perjantaisin ja sunnuntaisin.
- Ensimmäinen kokoontumiskerta: Perjantai 11.9. klo 16.30-18.00

NL HipHopCrew

yli 15-vuotiaille

HipHopCrew toivottaa tervetulleeksi kaikki tanssilliset ja hiphopista kiinnostuneet yli 15-vuotiaat syyskaudelle mukaan! Ryhmässä valmistellaan ohjelmaa seuran Joulunäytökseen ja halukkaat voivat osallistua myös kilpailutoimintaan. Nyt kaikki hoppailemaan! Ryhmä kokoontuu 1krt/vko.
- Ensimmäinen kokoontumiskerta: Torstai 10.9. klo 20.00-21.00

NL Marmorit

yli 20-vuotiaille

Marmorit-joukkue kutsuu kaikki aikuisiällä aloittavat ja aloittaneet mukaan tanssimaan! Joukkue on suunnattu kaikille cheertanssista kiinnostuneille aikuisille: Mukaan voivat tulla niin aloittelijat kuin tanssitaustaa jo omaavat cheertanssista kiinnostuneet naiset ja miehet. Tutustumme kaikkiin cheertanssin osa-alueisiin rauhallisesti edeten, kohotamme kuntoa ryhmäläisten omaan tahtiin, lisäämme liikkuvuutta ja valmistelemme ohjelmaa seuran kevät- ja joulunäytöksiin. Myös kilpaileminen on myöhemmin mahdollista ryhmäläisten omien toiveiden mukaan. Ryhmä kokoontuu 1krt/vko.
- Ensimmäinen kokoontumiskerta: Sunnuntai 13.9. klo 18.00-19.15

Muutatko muualta ja omaat jo lajitaustaa? Ota yhteyttä!

Northern Lightsissa harrastetaan cheertanssia ja cheerleadingia neljässä ikäluokassa, aina alkeistasolta sm-tasolle saakka. Mikäli olet muuttamassa Ouluun ja sinulla on jo lajitaustaa ja/tai kilpailukokemusta cheerleadingissa tai cheertanssissa, ota yhteyttä valmennuskoordinaattoriin osoitteeseen iida.parpala@northernlights.fi ! Meiltä löytyy varmasti tasoisesi ryhmä, jossa jatkaa cheerleadingin harrastamista.

Tervetuloa mukaan NL-perheeseen!

Tervetuloa liikkumaan!