



## **NORTHERN LIGHTS KUTSUU HARRASTAMAAN JA LIKKUMAAN!**

### **Uusien aloittajien ryhmäinfo ja ilmoittautumisohjeet**

**Tervetuloa uudet harrastajat,  
nyt on aika aloittaa uusi harrastus cheer- tai tanssijoukkueissamme!**

Tutustu tästä tiedotteesta joukkueisiin, lue ilmoittautumisohjeet ja ilmoittaudu mukaan sähköpostitse. Uusien harrastajien harjoitukset alkavat syyskuussa viikolla 36, maanantaista 31.8.2015 alkaen. Syyskauden kesto 31.8.-13.12.2015, poislukien syyslomaviikko 19.-25.10.2015, itsenäisyyspäivä 6.12.2015 ja muut mahdolliset arkipyhät.

Kaikki harjoitukset järjestetään seuran omalla harjoitushallilla Taskilassa, osoite Suolamännyntie 11. Ilmoittautuminen kevään ryhmiin alkaa maanantaina 3.8.

Ilmoittautuminen tapahtuu sähköpostilla kunkin ryhmän omaan sähköpostiosoitteeseen, katso tiedot ja ohjeet alta. Kun ilmoittautuminen on vastaanotettu, siihen vastataan 1-3 päivän kuluessa paluuviestillä. Ilmoittautumisen tulee sisältää seuraavat tiedot:

- ✓ nimi
- ✓ syntymäaika
- ✓ osoite
- ✓ puhelinnumero
- ✓ alle 18-vuotiailta harrastajilta myös huoltajan nimi ja puhelinnumero

Ryhmien vapaat paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä. Huomioithan, että ennen ilmoittautumisen alkupäivää lähetettyjä sähköposti-ilmoittautumisia ei huomioida vaan ryhmät täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä 3.8. ja tätä myöhemmin lähetettyjen ilmoittautumisten perusteella. Uusilla harrastajilla on kokeilu-aika ryhmissä kaksi (2) viikkoa, jonka jälkeen ilmoittaudutaan ryhmään internetissä Tarmo-ilmoittautumisjärjestelmän kautta. Tästä ryhmien valmentajat jakavat tietoa harjoituskauden käynnistyttyä. Tutustu myös kausimaksun maksuehtoihin.

Harrastusmaksut ovat:

- ✓ Yhden viikkokerran ryhmissä kausimaksu 120e/hlö/kausi
- ✓ Kahden viikkokerran ryhmissä kausimaksu 150e/hlö/kausi
- ✓ Kolmen viikkokerran ryhmissä kausimaksu 160e/hlö/kausi

Harrastajia ei ole vakuutettu seuran puolesta, vaan suosittellemme 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**

Opaalit kokoontuvat kerran viikossa leikkimään ja opettelemaan tärkeitä liikuntataitoja, kuten kehon koordinaatiota ja tasapainoa mm. tempuratojen avulla. Samalla opitaan cheerleadingin alkeita turvallisessa ympäristössä. Harjoituskerran kesto 45min. Ryhmään otetaan harrastajia vapautuville paikoille, ryhmän koko max. 15 tyttöä ja poikaa.

- Ensimmäinen kokoontumiskerta: Tiistai 1.9. klo 16.45-17.30
- Ilmoittaudu osoitteeseen: nl.opaalit@gmail.com

### **3-5-vuotiaille**

### **NL Smaragdit**

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

- Ensimmäinen kokoontumiskerta: Tiistai 1.9. klo 17.30-18.15
- Ilmoittaudu osoitteeseen: nl.smaragdit@gmail.com

### **6-8-vuotiaille**

### **CheerStartti Minit**

Spinelleissä tutustumme turvallisesti kaikkiin cheerleadingin osa-alueisiin eli teemme pi eniä nostoja, opettelemme lajin käsiliikkeet ja B-tason hyyt sekä tanssimme. Lisäksi harjoituksissa leikitään, venytellään, tehdään lihaskuntoharjoitteita ja opitaan ryhmässä toimimisen taitoja. Ryhmä ei kilpaile, vaan esiintyy seuran Kevätnäytöksessä. Ryhmä kokoontuu 1krt/vko.

- Ensimmäinen kokoontumiskerta: Sunnuntai 6.9. klo 13.00-14.30
- Ilmoittaudu osoitteeseen: nl.cheerstarttiminit@gmail.com

### **9-12-vuotiaille**

### **CheerStartti Juniorit**

Yli 12-vuotiaiden aloittelijoiden ryhmä, jossa opetellaan kaikkia cheerleadingin osa-alueita monipuolisesti ja turvallisesti, valmistellaan ohjelma seuran Kevätnäytökseen ja tehdään lihaskuntoharjoitteita. Myöhemmin taitojenkarttuessa on mahdollista siirtyä oman ikätason kilpajoukkueisiin. Ryhmä kokoontuu 1krt/vko.

- Ensimmäinen kokoontumiskerta: Sunnuntai 6.9. klo 16.00-17.30
- Ilmoittaudu osoitteeseen: nl.cheerstarttjuniorit@gmail.com

### **yli 12-vuotiaille**

## **UUTTA! ACTIVE CHEER –harrasteliikuntaryhmät lapsille ja junioreille!**

Olemme mukana uudessa Suomen Cheerleadingliiton Active Cheer –harrasteliikuntahankkeessa, jonka myötä seurassa käynnistyvät keväällä harrasteliikunnan konseptitunnit 9-12-vuotiaille ja 13-16-vuotiaille. Active Cheer –ryhmät perustuvat valmiisiin lajin harrasteliikunnan tuntuun ja ne on suunnattu aloittelijoille. Uudet aloittelijat voivat siis valita seuran omien CheerStartti-ryhmien vaihtoehtona myös AC-ryhmän. Ryhmät kokoontuvat 1krt/vko ja esiintyvät näytöksissä. Tutustu AC-toimintaan: [activecheer.fi](http://activecheer.fi). Ensimmäiset kokoontumiskerrat ovat:

- **Active Cheer Minit 9-12-vuotta:** Lauantai 5.9. klo 13.00-14.30
- **Active Cheer Juniorit 13-15-vuotta:** Lauantai 5.9. klo 14.30-16.00
- Ilmoittaudu osoitteeseen: [nl.activecheer@gmail.com](mailto:nl.activecheer@gmail.com)



### **NL Rolling Stones**

### **Äidit ja isät, vanhempien ryhmä!**

Harrastajien vanhempien ryhmä kutsuu mukaan kaikki NL-harrastajien äidit, isät, mummut ja papat: Tapaamme kerran viikossa, liikumme hyvässä seurassa tutustuen cheerleadingiin ja teemme lajeille tyypillisiä harjoitteita oman tasomme mukaan. Mitään ei tarvitse osata ennakoon, tule sellaisena kuin olet ja kaiken oppii harjoittelemalla. Ryhmä kokoontuu 1krt/vko, keskiviikkoisin klo 19.30-21.00.

- Ilmoittaudu osoitteeseen: [nl.aidit@gmail.com](mailto:nl.aidit@gmail.com)

### **NL Rapakivigraniitit**

### **Yli 18-vuotiaille vanhoille konkareille**

Olitko joskus jalokivi? Aivan huippu, vähintään omasta mielestäsi? Tämä miljoonia vuosia vanhan kivilajin mukaannimetty ryhmä koostuu vanhoista cheer-konkareista, jotka haluavat edelleen harrastaa lajia ja pitää kuntoa yllä. Tapaamme kerran viikossa sunnuntaisin klo 19.00-20.30, muistelemme stuntaustaitoja ja ryhmäläisten toiveiden mukaan treenailemme muitakin lajin osa-alueita. Tavoittemme on valmistella esitys seuran Kevätnäytökseen. Entinen harrastaja, tule mukaan porukkaan!

- Ilmoittaudu osoitteeseen: [nl.rapakivigraniitit@gmail.com](mailto:nl.rapakivigraniitit@gmail.com)

# **RYHMÄINFO - Cheertanssi**

## **NL Serafiinit**

### **7-12-vuotiaille**

Lasten Serafiinit-tanssijoukkue harjoittelee tanssin tekniikkaa kuten piruetteja, hyppyjä ja jalanheittoja, unohtamatta leikkimistä, lihaskuntoa tai venyttelyäkään! Harjoituksissa valmistellaan tanssiohjelmaa näytöksiin ja kilpailuihin. Kilpailuissa Serafiinit käyvät 1-2 kertaa vuodessa, mutta kilpaileminen ei ole tässä ryhmässä pakollista. Ryhmä kokoontuu 2krt/vko.

- Uusien minitanssijoiden ensimmäinen kerta keskiviikkona 2.9. klo 16.30-18.00.
- Ilmoittaudu osoitteeseen: nl.zirkonit@gmail.com

## **NL TanssiStartti**

### **yli 12-vuotiaille**

Haluaisitko aloittaa cheertanssin, mutta et ole koskaan aiemmin tanssinut? Nyt on helppo tulla mukaan TanssiStartin avulla: Ryhmässä opetellaan kaikki cheertanssin osa-alueiden alkeet (motion-käsiliikkeet, cheer- ja tanssihyppyjen perusteet, jalanheittoja ja piruetteja). Etenemme rauhalliseen tahtiin, valmistelemme esityksen seuran Kevätnäytökseen ja teemme lajia tukevia lihaskunto- ja liikkuvuusharjoitteita. Nyt kaikki tanssimaan, niin juniorit kuin yli 15-vuotiaatkin - Starttiryhmä on tarkoitettu kaikille tanssista kiinnostuneille! Ryhmä kokoontuu 1krt/vko.

- Ensimmäinen kokoontumiskerta: Tiistai 1.9. klo 19.15-20.15.
- Ilmoittaudu osoitteeseen: nl.tanssistartti@gmail.com

## **NL TanssiJatko**

### **yli 12-vuotiaille**

Oletko tanssinut jonkin verran aiemmin ja nyt uusi tanssilaji kiinnostaa? TanssiJatko on uusi ryhmä, jonne voi tulla TanssiStartin kautta tai suoraan mukaan, mikäli sinulla on vähän aiempaa taustaa tanssimisesta. Ryhmä kilpailee vuoden aikana oman halunsa mukaan yhdestä kahteen kertaa ja esiintyy seuran näytöksissä. TanssiJatko-ryhmä on tarkoitettu kaikille yli 12-vuotiaille tanssista kiinnostuneille! Ryhmä kokoontuu 2krt/vko.

- Ensimmäinen kokoontumiskerta: Keskiviikko 2.9. klo 16.30-18.00.
- Ilmoittaudu osoitteeseen: cheer@northernlights.fi

## **NL Junioritanssi**

### **12-15-vuotiaille**

Onko sinulla tanssi- tai voimistelutaustaa muista lajeista ja etsit uutta kivaa harrastusta? Junioritanssi etsii uusia tanssijoita joukkoonsa, tule mukaan! Sinulle tanssin perusteet ovat jo tuttuja, omaat liikunnallista taustaa ja haluat mukaan lajin kilpailutoimintaan, tule rohkeasti kokeilemaan cheertanssia mukavaan porukkaan! Harjoituksia 3krt/vko.

- Ilmoittaudu osoitteeseen: junnutanssi@gmail.com

## **NL Naisten tanssi**

### **yli 15-vuotiaille**

Hei sinä vanha cheertanssin konkari tai muista tanssi-, luistelu- tai voimistelulajeista kokemusta hankkinut tanssija: Tule mukaan naisten tanssijoukkueeseen ja tutustu uuteen tanssilajiin! Keräämme juuri nyt hyvää porukkaa yhteisiin harjoituksiin matkalla kilpapakettille: Ota yhteyttä ja tule kokeilemaan tanssimista kanssamme, meillä treenaaminen on kivaa ja samalla tavoit teellistä. Harjoituksia 3krt/vko.

- Ilmoittaudu osoitteeseen: jonna.ruikka@hotmail.com

## **NL HipHopCrew**

### **yli 15-vuotiaille**

HipHopCrew toivottaa tervetulleeksi kaikki tanssilliset ja hiphopista kiinnostuneet yli 15-vuotiaat syyskaudelle mukaan! Ryhmässä valmistellaan ohjelma seuran Joulunäytökseen ja kartoitetaan mahdollisuutta kisata myös ulkomailla vuoden aikana. Kisajoukkue valitaan ryhmäläisistä erikseen ja ryhmässä voi hoppailla kunnan vuoksikin eikä kilpaileminen ole pakollista. Kilpailevat ryhmän jäsenet maksavat omat kisapukunsa ja -matkansa itse. Nyt kaikki hoppailemaan! Ryhmä kokoontuu 1krt/vko.

- Ensimmäinen kokoontumiskerta: Tiistai 1.9. klo 18.00-19.15.
- Ilmoittaudu osoitteeseen: nl.hiphopcrew@gmail.com

**Tervetuloa mukaan liikkumaan!**