



NORTHERN LIGHTS KUTSUU HARRASTAMAAN JA LIIKKUMAAN!

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 alla oleviin joukkueiden sähköpostiosoitteisiin. Uusien harrastajien harjoitukset alkavat helmikuussa viikolla 6, maanantaista 6.2.2017 alkaen. Kevätkauden kesto 6.2.-9.6.2017, poislukien talvilomaviikko, vappu, helatorstai ja muut mahdolliset arkipyhät.

Kaikki harjoitukset järjestetään seuran omalla harjoitushallilla Taskilassa, osoite Suolamännyntie 11. Ilmoittautuminen kevään ryhmiin alkaa maanantaina 9.1.

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 9.1. ja tätä myöhemmin lähetettyjen ilmoittautumisten perusteella. Uusilla harrastajilla on kokeilu-aika ryhmissä kaksi (2) viikkoa, jonka jälkeen ilmoittaudutaan ryhmään internetissä MyClub-ilmoittautumisjärjestelmän kautta. Tästä ryhmien valmentajat jakavat tietoa harjoituskauden käynnistyttyä. Tutustu myös kausimaksun maksuehtoihin.

Harrastusmaksut ovat:

- ✓ Yhden viikkokerran ryhmissä kausimaksu 120€/hlö/kausi + jäsenmaksu 20€/hlö/vuosi
- ✓ Kahden viikkokerran ryhmissä kausimaksu 150€/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 45min. Ryhmään otetaan harrastajia vapautuville paikoille, ryhmän koko max. 15 tyttöä ja poikaa.

- Ensimmäinen kokoontumiskerta: Keskiviikko 8.2. klo 17.00-17.45
- Ilmoittaudu osoitteeseen: nl.opaalit@gmail.com

NL Smaragdit A ja B

6-8-vuotiaille

Smaragdeissa tutustutaan kaikkiin cheerleadingin osa-alueisiin, leikitään ja opitaan ryhmän toimimista. Ryhmä ei kilpaile, vaan esiintyy seuran kevät- ja joulunäytöksissä. Smaragdeihin otetaan uusia aloittelijoita vapautuville paikoille syksyisin ja keväisin. Ryhmiä viikottain kaksi erillistä, tiistaisin ja sunnuntaisin: Muista ilmoittaa kumpaan ryhmään ilmoittaudut mukaan! Ryhmä kokoontuu 1krt/vko.

- Ensimmäinen kokoontumiskerta Smaragdit A: Tiistai 7.2. klo 17.00-18.00
- Ensimmäinen kokoontumiskerta Smaragdit B: Sunnuntai 12.2. klo 12.30-13.30
- Ilmoittaudu osoitteeseen: nl.smaragdit@gmail.com

CheerStartti Minit A ja B

9-12-vuotiaille

Spinelleissä tutustumme turvallisesti kaikkiin cheerleadingin osa-alueisiin eli teemme pieniä 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. Ryhmiä viikottain kaksi erillistä, torstaisin ja sunnuntaisin: Muista ilmoittaa kumpaan ryhmään ilmoittaudut mukaan! Ryhmä kokoontuu 1krt/vko.

- Ensimmäinen kokoontumiskerta ryhmä A: Torstai 9.2. klo 18.00-19.30
- Ensimmäinen kokoontumiskerta Ryhmä B: Sunnuntai 12.2. klo 12.30-13.30
- Ilmoittaudu osoitteeseen: nl.cheerstarttiminit@gmail.com

CheerStartti Juniorit

yli 12-vuotiaille

Tänä vuonna 13-vuotta täyttävien ja tätä vanhempien 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 ryhmä A: Torstai 9.2. klo 16.30-18.00
- Ilmoittaudu osoitteeseen: nl.cheerstarttjuniorit@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, tiistaisin klo 18.00-19.30.

- Ilmoittaudu osoitteeseen: nl.aidit@gmail.com

NL Rapakivigraniitit

Yli 18-vuotiaille vanhoille konkareille

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

- Ilmoittaudu osoitteeseen: nl.rapakivigraniitit@gmail.com

Katso uusia ottavat tanssijoukkueet seuraavalta sivulta >>>

RYHMÄINFO – Cheertanssi

Kuukivet – Pienten lasten cheertanssi 6-8-vuotiaille UUSI!

UUSI RYHMÄ! Pienten lasten cheertanssiryhmässä opetellaan tanssin aakkosia, leikitään, tehdään monipuolisesti kehon koordinaatioharjoituksia, venytellään ja tietysti tanssitaan huiskilla! Harjoituksissa valmistellaan tanssiohjelmaa näytöksiin. Ryhmä kokoontuu 1krt/vko.

- Ensimmäinen kokoontumiskerta: Sunnuntai 12.2. klo 13.30-14.30
- Ilmoittaudu osoitteeseen: jonna.ruikka@northernlights.fi

NL TanssiStartti Minit

9-12-vuotiaille UUSI!

UUSI RYHMÄ! TanssiStartti järjestetään nyt myös mineille! Ryhmässä harjoitellaan tanssin tekniikkaa kuten piruetteja, hyppyjä ja jalanheittoja, unohtamatta leikkimistä, lihaskuntoa tai venyttelyäkään! valmistellaan tanssiohjelmaa näytöksiin ja kilpailuihin. Puolen vuoden starttikurssin jälkeen ryhmästä voi halutessaan siirtyä Serafiinit-ryhmään jatkamaan harjoittelua. Ryhmä kokoontuu 1krt/vko.

- Ensimmäinen kokoontumiskerta: Sunnuntai 12.2. klo 13.30-14.30
- Ilmoittaudu osoitteeseen: nl.tanssistarttiminit@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: Sunnuntai 12.2. klo 12.30-13.30
- Ilmoittaudu osoitteeseen: nl.tanssistartti@gmail.com

NL HipHopCrew

yli 15-vuotiaille

HipHopCrew toivottaa tervetulleeksi kaikki tanssilliset ja hiphopista kiinnostuneet yli 15-vuotiaat kevätkaudelle mukaan! Ryhmässä valmistellaan ohjelma seuran Kevätnäytökseen ja kilpaillaan yhden kerran kesäkuun kilpailuissa. 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: Sunnuntai 12.2. klo 18.00-19.00
- Ilmoittaudu osoitteeseen: nl.hiphopcrew@gmail.com

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, ota yhteyttä osoitteeseen cheer@northernlights.fi – Meiltä löytyy varmasti tasoisesi ryhmä, jossa jatkaa cheerleadingin harrastamista. Tervetuloa mukaan!

Tervetuloa mukaan liikkumaan!