



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 syyskuussa viikolla 36, maanantaista 4.9.2017 alkaen. Syyskauden kesto 4.9.-17.12.2017, poislukien syyslomaviikko, itsenäisyyspäivä ja muut mahdolliset arkipyhät.

Kaikki harjoitukset järjestetään seuran omalla harjoitushallilla Taskilassa, osoite Suolamännyntie 11. Ilmoittautuminen kevään ryhmiin alkaa maanantaina 7.8.

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 7.8. 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 6.9. 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 ryhmänä 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 5.9. klo 17.00-18.00
- Ensimmäinen kokoontumiskerta Smaragdit B: Sunnuntai 10.9. klo 13.30-14.30
- Ilmoittaudu osoitteeseen: nl.smaragdit@gmail.com

CheerStartti Minit A ja B

9-12-vuotiaille

Cheerleadingin Starttiryhmässä tutustumme turvallisesti kaikkiin cheerleadingin osa-alueisiin eli teemme pieniä nostoja, opetamme 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 7.9. klo 18.00-19.30
- Ensimmäinen kokoontumiskerta Ryhmä B: Sunnuntai 10.9. klo 11.30-13.00
- 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: Torstai 7.9. klo 16.30-18.00
- Ilmoittaudu osoitteeseen: nl.cheerstarttjuniorit@gmail.com

Äidit ja isät, kiinnostaisiko aloittaa uusi harrastus?

Oletko yli 18-vuotias vanha lajikonkari ja haluaisit tulla mukaan?

Äitien ja isien ryhmä *Rolling Stones* ja vanhojen konkariharrastajien ryhmä *Rapakivigraniitit* ovat tauolla syyskauden ajan kevään vähäisen osallistujamäärän vuoksi, mutta palaavat jälleen ohjelmistoon kevätkaudelle alkaen tammikuusta! Kartoitamme syksyn aikana innokkuutta ja mahdollisia uusia harrastajia näihin ryhmiin jo kevättä varten, joten mikäli olet kiinnostunut näistä ryhmistä ja niissä harrastamisesta keväällä, ota yhteyttä valmennuskoordinaattoriin sähköpostitse (niina.keskinarkaus@northernlights.fi) jo syksyn aikana! Tavoitteena on, että ryhmät valmistelevat kilpailuohjelmaa ja kilpailevat harvakseltaan kotimaassa SCL Klassikot – kilpailusarjassa, mutta molemmissa ryhmissä voi harrastaa myös ilman kilpailutoimintaan osallistumista.

Katso uusia ottavat tanssijoukkueet seuraavalta sivulta >>>

RYHMÄINFO – Cheertanssi

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 tanssiohjelmaa näytöksiin. Ryhmä kokoontuu 1krt/vko.

- Ensimmäinen kokoontumiskerta: Sunnuntai 10.9. klo 15.00-16.00
- Ilmoittaudu osoitteeseen: jonna.ruikka@hotmail.com

Cheertanssi Minit

9-12-vuotiaille

Uudet minitanssijat aloittavat syyskaudella Serafiinit-ryhmän vapautuvilla paikoilla. Ryhmässä harjoitellaan tanssin tekniikkaa kuten piruetteja, hyppyjä ja jalanheittoja, unohtamatta leikkimistä, lihaskuntoa tai venyttelyäkään! Kauden aikana valmistellaan tanssiohjelma näytöksiin ja kilpailuihin. Pidempään ryhmässä olleet harrastajat osallistuvat lajin kilpailutoimintaan ja syksylä uusina aloittavat eivät kilpaile vielä syyskaudella, vaan keskittyvät opettelemaan lajin perusasioita. Ryhmä kokoontuu 2krt/vko.

- Ensimmäinen kokoontumiskerta: Keskiviikko 6.9. klo 16.30-18.00
- Ilmoittaudu osoitteeseen: nl.serafiinit@gmail.com

Cheertanssi yli 12-vuotiaat

yli 12-vuotiaille

Haluaisitko aloittaa cheertanssin, mutta et ole koskaan aiemmin tanssinut? Nyt on helppo tulla mukaan TanssiStartti-ryhmän tunneilta: Ryhmässä opetellaan kaikki cheertanssin osa-alueiden alkeet (motion-käsiliikkeet, cheer- ja tanssihyppyjen perusteet, jalanheittoja ja piruetteja). Etenemme rauhalliseen tahtiin, valmistelemme esityksen seurana Syysnäytökseen 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 10.9. klo 14.00-15.00
- Ilmoittaudu osoitteeseen: nl.tanssistartti@gmail.com

NL HipHopCrew

yli 15-vuotiaille

HipHopCrew toivottaa tervetulleeksi kaikki tanssilliset ja hiphopista kiinnostuneet yli 15-vuotiaat syyskaudelle mukaan! Ryhmässä valmistellaan ohjelma seurana 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 10.9. 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 tai valmennuskoordinaattoriin osoitteeseen niina.keskinarkaus@northernlights.fi – Meiltä löytyy varmasti tasoisesi ryhmä, jossa jatkaa cheerleadingin harrastamista. Tervetuloa mukaan!

Tervetuloa mukaan liikkumaan!