

LAPSET ja NUORET

Maanantai		Tiistai	Kevätkausi käynnistyy 7.1.2009 ja päättyy koulukohtaisesti viimeistään 8.5.2009			
01 Pikkurytmit 5-6 v 17-18 Friisilä Mia Paatsalo 02 Pikkurytmit 5-6 v 17-18 Tähtiniitty Niina Varonen 03 Pikkurytmit 6-7 v 18-19 Tähtiniitty Niina Varonen 04 Pikkurytmit 6-7 v 17-18 Tähtiniitty Susan Salmela 05 Voimistelu 8-9 v 18-19 Tähtiniitty Susan Salmela 06 Voimistelu 7-8 v 17-18 Papinniitty Pia Jukarainen 07 Voimistelu 9-11 v 18-19 Papinniitty Pia Jukarainen 08 Voimistelu 12-14 v 19-20 Papinniitty Pia Jukarainen 20 Aikuinen-lapsi, yli 2,5 v 17.20-18 Pirtti Hannele Kitunen 21 Satumusiikki, 3-5 v 18.05-18.45 Pirtti Hannele Kitunen		22 Aikuinen-lapsi 1,5-3 v 16.50 –17.30 Papinniitty Hannele Kitunen 23 Aikuinen-lapsi, sisarusryhmä, lapset 0-5 v 17.30 –18.10 Papinniitty Hannele Kitunen 09 Pikkurytmit 6-7 v 18-19 Komeetta Mia Paatsalo 10 Voimistelu 9-11 v 19-20 Komeetta Krista Nummila 11 Voimistelu 8-9 v 18:15-19:15 Papinniitty Tessa Mannonen 12 Pikkurytmit 4 v 17:15-18 Mattberg Tiina Pohjämies 13 Pikkurytmit 5-6 v 18-19 Mattberg Tiina Pohjämies	    <p>OVOn liikuntapaikat:</p> <p>Friisilän koulu, Holmanniitynkuja 10, Friisilä Komeetan koulu, Komeetankuja 6, Olari Matinkylän Pirtti, Kuitinmäentie 5, Olari Mattlidens skola, Matinsyrjä 1, Matinkallio Mattbergs skolan, Matinsyrjä 3, Matinkallio Papinniitty, Komeetankatu 2, sisäänkäynti Olarinkadulta, Olari Päivänkehrän koulu, Päivänkehräntie 2 Steiner koulu, Olarinniityntie 10, Olari Toppelundin koulu, Toppelundintie 15, Haukilahti Tähtiniityn koulu, Friisinkalliontie 4, Olari Tähtitarhan koulu, Friisinkalliontie 4, Olari</p>			
			Keskiviikko	Torstai	Perjantai	AIKUISET
			30 Musikaalitanssi 10-12 v 18-19 Pirtti Marianna Salin	14 Pikkurytmit 4 v 16:45-17:30 Papinniitty Anni Lindström 15 Voimistelu 7-8 v 17:30-18:30 Papinniitty Anni Lindström 32 Kid Dance 9-11 v 16-17 Pirtti Katja Mertanen 33 Mix Dance 11-12 v 17-18 Pirtti Katja Mertanen 34 Mix Dance yli 13 v 18-19 Pirtti Katja Mertanen	25 Rytmia ja musaliikuntaa Koululaiset 1-3 lk 13.15-14.05 Steinerkoulu Hannele Kitunen 26 Rytmia ja musaliikuntaa Erityisryhmä kehitysvammaisille 14.15-15 Tähtitarha Hannele Kitunen 35 Liikkari 3-4 v 16:50-17:35 Papinniitty Linda Ylä-Rautio 36 Liikkari 5-6 v 17:45-18:30 Papinniitty Linda Ylä-Rautio	38 Sunnuntai –jumppa 18.30-20 Tähtiniitty Vaihtuva ohjaaja 49 FlowGymnastics 18-19 Päivänkehrä Marja Kallioniemi 50 Jooga HUOM kausi 8.2.-31.5.2009 10.30-12 Papinniitty Jani Jaatinen
		Varaamme oikeuden ohjelmanmuutoksiin. Ilmoittautuminen tapahtuu internetissä WWW.OVO.FI -> Ilmoittautuminen				



AIKUISET

Maanantai		Tiistai	Keskiviikko	Torstai		
41 Dance 20+ 20-21 Pirtti Marianne Järvinen		42 Body 20-21 Mattliden Veera Kuparinen 43 ChiBall 20-21 Friisilä Minna Sihvo	44 Body Pilates 20-21 Komeetta Marianne Järvinen	45 Aikuisten kuntoklubi 19-20 Pirtti Milja Seppälä ja Maria Jordan 46 Miesten kuntoklubi 20-21.30 Pirtti Milja Seppälä ja Maria Jordan	47 Niska-selkä jumppa 19-20 Pirtti Maria Jordan 51 Syvävenyttely 20-21 Pirtti Maria Jordan	52 Teema 20-21 Toppelund Minna Sihvo, Annastiina Palmroth-Holst, Virpi Palmén

Pikkurytmiset ja voimistelu

Pikkurytmiset 4-7 v	63 € / kausi
Voimistelu 7-13 v	58 € / kausi

Monipuolista keuhonhallinnan kehittämistä musiikin tahdittamana mm. erilaisia välineitä käyttäen. Svolin Jumppakoulu- periaatteiden mukaisesti alle kouluikäisille.
 Monipuolista keuhonhallinnan kehittämistä musiikin tahdittamana mm. erilaisia välineitä käyttäen . Svolin Jumppakoulu- periaatteiden mukaisesti kouluikäisille

Musiikki- ja perheliikunta

Aikuinen-lapsi	68 € / kausi
Sisarusryhmä	88 € / kausi
Satumusiikki	58 € / kausi
Rytmiä ja musaliikuntaa	58 € / kausi

Soitetusta ja laulettu musiikista lähtevää perusliikuntaa. Musiikkiliikuntaleikkejä, loruja, tansseja, rytmikkaa, mielikuvamaailmaa. Välineinä mm. huiveja, palloja, leikkivarjo, soittimia. Tavoitteina liikunnallisten ja musiikillisten kokemusten saavuttaminen, oman kehon ja ympäröivän ryhmän hahmottaminen, keskittymiskyvyn lisääntyminen, yhdessä koetut elämykset, liikunnan ilo ja läheisyys.
 Aikuisella voi olla mukana 2 lasta vauvasta leikki-ikäiseen. Tunnin ohjauksessa ja jossain määrin sisällössä huomioidaan erityisesti kaksilapsisuus ja laaja "ikähaarukka". Tuntien keskeinen sisältö ja tavoitteet muuten kuten aikuinen-lapsiryhmässä.
 Lapsi on tunnilla yksin ilman omaa aikuista. Harjoitellaan ryhmässä ja parin kanssa toimimista. Tuntien keskeinen sisältö ja tavoitteet kuten aikuinen-lapsiryhmässä.
 Tuntien keskeinen sisältö ja tavoitteet kuten muilla musiikkiliikuntatunneilla, lasten kypsempi ikä ja kehitystaso huomioiden. Painopisteenä on rytmin ilmentäminen kehossa, liikkeessä ja äänessä. Lapsen omaa ilmaisuja ja luovuutta tuetaan. Tuokiot antavat yhteisiä elämyksiä, iloa ja läheisyyttä.

Tanssiliikunta ja muut, lapset ja nuoret

Kid-/MixDance	58 € / kausi
Musikaalitanssi	58 € / kausi
Liikkarit	58 € / kausi

Jazzia, hiphoppia, showtanssi –tyyppistä tanssia. Tunnit koostuvat lämmittelyosuudesta, tekniikkaharjoituksista, tanssisarjasta, muutamista lihasliikkeistä ja venyttelystä.
 Tunnilla kehitellään mukaansatempaavaan musiikkiin esittäviä koreografioita joissa lapsen oma luovuus ja esittämisen into pääsevät oikeuksiinsa!
 Monipuolista liikuntaa ja liikunnallisia leikkejä, mm. "sporttijumppaa", yleisurheilulajeihin tutustumista, pallopelejä, peruvoimistelua jne. Sekaryhmä.

Aikuiset

Aikuisten kuntoklubi	75 € / kausi
Body	75 € / kausi
Body Pilates	90 € / kausi
ChiBall	80 € / kausi
Dance 20+	90 € / kausi
FlowGymnastics	80 € / kausi
Jooga	45 € / kausi
Miesten kuntoklubi	90 € / kausi
Niska-selkä jumppa	75 € / kausi
Sunnuntai-jumppa	90 € / kausi
Syvävenyttely	75 € / kausi
Teema	75 € / kausi
Lisätunnit	30 € / kausi

Matti ja Maija Meikäläisen perusliikuntaa. Tehokkaan lämmittelyn jälkeen lihaskuntojumppaa mm.painoja ja kuminauhoja apuna käyttäen. Joka toinen kerta I Lihaskuntoliikkeet tehdään erilaisia kuntopiirejä soveltaen. Lopussa 10-15 min venyttely. Ei vaikeita askelsarjoja.
 Hauskalla tunnelmalla väritetty vauhdikas ja tehokas perusjumppa. Puolet tunnista liikkeitä helpoilla askelsarjoilla ja toinen puoli tehokasta lihaskuntojumppaa. Lyhyet venyttelyt lopussa. Käsi-painot mukaan!
 Pilates on keuhon syvienlihasten voimaa ja kestävyyttä kehittävä harjoitus-kokonaisuus, jonka avulla voit kohentaa ryhtiäsi, vahvistaa sekä hoitaa kehoasi. Lisäksi harjoitteet parantavat hengitystekniikkaasi.
 ChiBall on pehmeä ja kevyt liikuntamuoto, joka kehittää tehokkaasti keskivartalon hallintaa, parantaa liikkuvuutta ja keuhontuntemusta. Tunnilla käytetään apuna aromaterapeuttista tuoksua erittävää palloa, joka ohjaa keuhon liikeratoja oikeaan suuntaan.
 Tällä tunnilla tanssitaan! Ei alkulämmittelyä eikä tekniikkasarjoja. Tanssisarjoja laidasta laitaan: jazzia, hip hoppia, lattareita, showtanssia jne.
 FlowGymnastics on uusi aikuisten voimisteluliikunnan muoto, joka perustuu tanssilliseen voimisteluun. FlowGymnastics on kehitetty suomalaisen naisvoimistelun pohjalta kaikenlaisille aikuisille liikkujille. Liikkeet ja liikesarjat ovat ilmavia ja virtaavia. Keskivartalosta lähtevä liiketekniikka kehittää tehokkaasti koko vartalon hallintaa.
 Tunti soveltuu kaikille joogasta kiinnostuneille eikä edellytä aikaisempaa kokemusta, vaikka soveltuu myös kokeneemmille harrastajille (myös astangan harrastajille).
 Ryhmän omia toiveita huomioivaa liikuntaa miehille. Monipuolinen ja tehokas hikijumppa. Alkulämmittely n. 20 min, lihaskunto-osuus n. 40-50 min ja loppuun pitkä rentoutus ja venyttely. Tunti ei sisällä askelsarjoja.
 Jumppa keskittyy niska-hartiaseudun liikkuvuuden lisäämiseen ja ryhti-lihasten vahvistamiseen. Tunti on helppo (ei sisällä askelsarjoja), mutta tehokas.
 Kaikille sopivaa hyvänmielen sunnuntai-jumppaa! Puolen tunnin reipas ja vauhdikas askelsarjaosuus ja lihaskunto-osuus sekä n. 20 min venyttely. Omat painot mukaan!
 Syvävenyttely-tunti on rauhallinen, kokonaisvaltainen keuhonhuoltotunti. Lyhyen alkulämmittelyn jälkeen tunnilla tehdään pitkäkestoisia venytyksiä eri lihasryhmille, jotka lisäävät nivelten ja lihasten liikkuvuutta lempeän tehokkaasti. Venyttely auttaa keho palautumaan rasitustilasta sekä parantaa ryhtiäsi. Tunti sopii kaikille. **UUTUUS!**
 Monipuolista liikuntaa vaihtelevin aihein. **UUTUUS!**
 Lisätunniksi voi ottaa 58 € (lapset ja nuoret) ja 75 € (aikuiset) hintaisia tunteja. Lisätunteja voi ottaa vain itselleen.