

NORTHERN LIGHTS KUTSUU HARRASTAMAAN JA LIIKKUMAAN!

SYYSKAUSI 2022

Uusien aloittajien ryhmäinfoja ilmoittautumisohteet



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

Tutustu tästä tiedotteesta joukkueisiin, lue ilmoittautumisohteet ja ilmoittaudu mukaan. Lue ohteet huolellisesti ennen ilmoittautumisen tekemistä! Uusien harrastajien harjoitukset alkavat syyskuussa viikolla 36, maanantaista 5.9.2022 alkaen. Syyskauden kesto 5.9.-4.12.2022 tai 5.9.-18.12.2022 ryhmästä riippuen, pois lukien syyslomaviikko ja muut mahdolliset arkipyhät.

Kaikki harjoitukset järjestetään seuran omalla harjoitushallilla Taskilassa, osoite Suolamännynatie 11. Ilmoittautuminen ryhmiin alkaa maanantaina 1.8. klo 9.00. Ilmoittautuminen ryhmiin tapahtuu MyClub-järjestelmän kautta.

Ohteet MyClub-ilmoittautumiseen:

- Siirry sivulle northernlights.myclub.fi/flow/events/public ja etsi oikea ryhmä, johon haluat ilmoittautua. Alle 18-vuotiaan aloittelijan ilmoittautuminen on tehtävä huoltajan/ vanhemman kanssa yhdessä ja sähköpostitiedoksi on merkittävä huoltajan sähköposti. Emme hyväksy ilman huoltajaa tehtyjä ilmoittautumisia.
 - 1) Etsi haluamasi ryhmä ja paina ilmoittaudu-painiketta, jonka jälkeen järjestelmä pyytää luomaan oman tunnuksen MyClub- järjestelmään. Järjestelmä ohjaa vaihe vaiheelta eteenpäin:
 - 2) Ensin ilmoitetaan huoltajan sähköpostiosoite, jonka jälkeen tapahtuu MyClub-ID:n luominen eli määrittelet itsellesi salasanan, jolla pääset jatkossakin seuran MyClubiin.
 - 3) Tämän jälkeen ilmoitetaan harrastajan tiedot, yhteystiedot ja huoltajan tiedot. Tärkeää: Yhteystietokohtaan sähköpostiksi merkitään huoltajan sähköpostiosoite.
 - 4) Ilmoittautumisen loppuvaiheessa näet kaikki seuran joukkueet rastivaihtoehtoina, rasti vain seuran nimi eli Northern Lights Cheerleading, älä rasti muita joukkueita! Uudet harrastajat ilmoittautuvat tapahtumien (events) kautta, muulla tavoin aloituspaikkaa ei saa.
 - 5) Lopuksi vahvistat ilmoittautumisen. Muista myös tutustua jäsen- ja kausimaksun maksuehtoihin. Kausimaksujen maksuehdot löytyvät seuran nettisivujen etusivun alalaidasta, liitteenä jokaisen ryhmän ilmoittautumissivulta ja tästä linkistä: https://cheer.northernlights.fi/@Bin/1871626/NLC_kausimaksun_maksuehdot_2022.pdf . Harrastus laskutetaan MyClubin kautta kokeiluajan (2vko) jälkeen.
 - 6) Muista tallentaa salasanasi myöhempää käyttöä varten. Mikäli kirjautumisessa myöhemmin on ongelmia, seurakoordinaattori auttaa sähköpostitse osoitteessa cheer@northernlights.fi
- 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 jonsijalle odottamaan mahdollisesti vapautuvaa peruutuspaikkaa. Ilmoittaudu ainoastaan siihen ryhmään, joka on oikea toivomasi laji (cheerleading tai cheertanssi) ja oikea ikätaso harrastajan iälle.

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

RYHMÄINFO – Cheerleading

NL Opaalit

3-5-vuotiaille

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

Harjoituskerran kesto 45 min. Ryhmään otetaan harrastajia vapautuville paikoille.

- Ensimmäinen kokoontumiskerta: Perjantai 9.9. klo 17.00-17.45
- Harrastusmaksut: kausimaksu 135€/hlö/kausi + jäsenmaksu 25€/hlö/vuosi
- Ilmoittaudu osoitteessa: northernlights.myclub.fi/flow/events/public

NL Onyksit B

6-7-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. Ryhmiä on viikoittain kaksi erillistä, joissa viitteelliset ikäraajat; B-ryhmän pääpaino 6-7-vuotiaissa. Ryhmä kokoontuu 1krt/vko.

- Ensimmäinen kokoontumiskerta Onyksit B: Tiistai 6.9. klo 17.00-18.00
- Harrastusmaksut: kausimaksu 135€/hlö/kausi + jäsenmaksu 25€/hlö/vuosi
- Ilmoittaudu osoitteessa: northernlights.myclub.fi/flow/events/public

NL Onyksit A

7-8-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. Ryhmiä on viikoittain kaksi erillistä, joissa viitteelliset ikäraajat; A-ryhmän pääpaino 7-8-vuotiaissa. Ryhmä kokoontuu 1krt/vko.

- Ensimmäinen kokoontumiskerta Onyksit A: Perjantai 9.9. klo 17.00-18.00
- Harrastusmaksut: kausimaksu 135€/hlö/kausi + jäsenmaksu 25€/hlö/vuosi
- Ilmoittaudu osoitteessa: northernlights.myclub.fi/flow/events/public

CheerStartti Minit A ja B

Vuonna 2009 syntyneet ja tätä nuoremmat

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. Myöhemmin taitojen karttuessa on syyskauden jälkeen mahdollista siirtyä oman ikätason kilpajoukkueisiin. Ryhmiä on viikoittain kaksi erillistä, maanantaisin ja sunnuntaisin. Ryhmä kokoontuu 1krt/vko.

- Ensimmäinen kokoontumiskerta Ryhmä A: Maanantai 5.9. klo 18.00-19.30
- Ensimmäinen kokoontumiskerta Ryhmä B: Sunnuntai 11.9. klo 14.00-15.30
- Harrastusmaksut: kausimaksu 135€/hlö/kausi + jäsenmaksu 25€/hlö/vuosi
- Ilmoittaudu osoitteessa: northernlights.myclub.fi/flow/events/public

CheerStartti Juniorit

Vuonna 2010 syntyneet ja tätä vanhemmat

Vuonna 2010 syntyneiden ja tätä vanhempien aloittelijoiden ryhmä, jossa tutustutaan lajiin ja opetellaan kaikkia cheerleadingin osa-alueita monipuolisesti ja turvallisesti, valmistellaan ohjelma seuran Kevätnäytökseen sekä tehdään lihaskuntoharjoitteita. Myöhemmin taitojen karttuessa on kauden jälkeen mahdollista siirtyä oman ikätason kilpajoukkueisiin. Ryhmä kokoontuu 1krt/vko.

- Ensimmäinen kokoontumiskerta: Torstai 8.9. klo 16.30-18.00
- Harrastusmaksut: kausimaksu 135€/hlö/kausi + jäsenmaksu 25€/hlö/vuosi
- Ilmoittaudu osoitteessa: northernlights.myclub.fi/flow/events/public

NL Kvartsit

yli 18-vuotiaille

Kvartsit-joukkue kutsuu kaikki aikuisiällä aloittavat ja aloittaneet mukaan! Oletko sinä aina halunnut kokeilla cheerleadingia, mutta olet ajatellut että ikää on liikaa? Luulot pois, tule ja ole Kvartsit! Joukkue on suunnattu kaikille lajista kiinnostuneille aikuisille, lajin perusteet opetellaan ryhmän tahtiin sopivalla tavalla eikä hauskanpitoakaan unohdeta. Tervetuloa huvittomaan aikuisporukkaan nauttimaan cheerleadingista: Mitään ei tarvitse osata ennakoon, tule sellaisena kuin olet ja kaiken oppii harjoittelemalla! Ryhmä kokoontuu 2 krt/vko, tiistaisin ja torstaisin.

- Ensimmäinen kokoontumiskerta: Tiistai 6.9. klo 20.00-21.30
- Harrastusmaksut: kausimaksu 165€/hlö/kausi + jäsenmaksu 25€/hlö/vuosi
- Ilmoittaudu osoitteessa: northernlights.myclub.fi/flow/events/public

NL Topaasit

yli 16-vuotiaille

Oletko vuonna 2005 tai tätä aiemmin syntynyt entinen lajin harrastaja? Topaasit ottaa uusia jäseniä mukaan vapaille paikoille, joten tervetuloa takaisin lajin pariin treenaamaan ja muistelemaan cheerleadingin saloja! Ryhmä kokoontuu 2 krt/vko, tiistaisin ja sunnuntaisin. Joukkue kilpailee lukuvuoden aikana taitotason L3 tai L5 kilpailuissa, kilpailusarja määräytyy joukkueen taitokehityksen mukaan. Kilpaileminen ei ole tässä ryhmässä pakollista.

- Ensimmäinen kokoontumiskerta: Tiistai 6.9. klo 18.30-20.00
- Harrastusmaksut: kausimaksu 165€/hlö/kausi + jäsenmaksu 25€/hlö/vuosi
- Ilmoittaudu osoitteessa: northernlights.myclub.fi/flow/events/public

Oletko lajin aiempi harrastaja ja konkari?

Etsitkö kilparyhmää johon palata takaisin urheilemaan?

Ota yhteyttä valmennuskoordinaattoriin ja etsitään sinulle sopiva ryhmä seuran lasten, junioreiden tai aikuisten kilparyhmistä taitotasoilla L2-L6!

Lähetä sähköpostia osoitteeseen iida.kanto@northernlights.fi ja tule mukaan!

RYHMÄINFO – Cheertanssi

NL Kuukivet – Pienten lasten cheertanssi

6-8-vuotiaille

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

- Ensimmäinen kokoontumiskerta: Sunnuntai 11.9. klo 17.30-18.30
- Harrastusmaksut: kausimaksu 135€/hlö/kausi + jäsenmaksu 25€/hlö/vuosi
- Ilmoittaudu osoitteessa: northernlights.myclub.fi/flow/events/public

NL Serafiinit

8-13-vuotiaille

Cheertanssin lasten ryhmä vuonna 2009-2014 –syntyneille. 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: Syksyllä ryhmässä aloittavat osallistuvat Joulunäytöksen ohjelmaan ja voivat osallistua myös kilpailutoimintaan niin halutessaan. Ryhmä kokoontuu 2krt/vko, tiistaisin ja sunnuntaisin.

- Ensimmäinen kokoontumiskerta: Tiistai 6.9. klo 16.30-18.00
- Harrastusmaksut: kausimaksu 165€/hlö/kausi + jäsenmaksu 25€/hlö/vuosi
- Ilmoittaudu osoitteessa: northernlights.myclub.fi/flow/events/public

NL Sitriinit

14-16-vuotiaille

Juniori-ikäiset vuosina 2008-2006 –syntyneet cheertanssista kiinnostuneet aloittavat lajin Sitriinit-ryhmässä. Ryhmässä harjoitellaan tanssitekniikkaa 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, torstaisin ja sunnuntaisin.

- Ensimmäinen kokoontumiskerta: Torstai 8.9. klo 16.30-18.00
- Harrastusmaksut: kausimaksu 165€/hlö/kausi + jäsenmaksu 25€/hlö/vuosi
- Ilmoittaudu osoitteessa: northernlights.myclub.fi/flow/events/public

NL Selestiinit

yli 16-vuotiaille

Vuonna 2005 syntyneet ja tätä vanhemmat cheertanssista kiinnostuneet aloittavat Selestiinit-ryhmässä. 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, ja halukkaat ryhmäläiset voivat osallistua myös lajin kilpailutoimintaan. Voit tulla mukaan, mikäli sinulla on aiempaa tanssi-, aerobic- tai voimistelutaustaa. Ryhmä kokoontuu 2krt/vko, keskiviikkoisin ja sunnuntaisin.

- Ensimmäinen kokoontumiskerta: Keskiviikko 7.9. klo 19.30-21.00
- Harrastusmaksut: kausimaksu 165€/hlö/kausi + jäsenmaksu 25€/hlö/vuosi
- Ilmoittaudu osoitteessa: northernlights.myclub.fi/flow/events/public

NL HipHopCrew

yli 16-vuotiaille

HipHopCrew toivottaa tervetulleeksi kaikki tanssilliset ja hiphopista kiinnostuneet vuonna 2005 syntyneet ja tätä vanhemmat tanssijat syyskaudelle mukaan! Ryhmässä valmistellaan ohjelma seuran Joulunäytökseen ja halukkaat voivat osallistua myös kilpailutoimintaan. Nyt kaikki hoppailemaan! Ryhmä kokoontuu 1krt/vko.

- Ensimmäinen kokoontumiskerta: Keskiviikko 7.9. klo 18.30-19.30
- Harrastusmaksut: kausimaksu 135€/hlö/kausi + jäsenmaksu 25€/hlö/vuosi
- Ilmoittaudu osoitteessa: northernlights.myclub.fi/flow/events/public

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 kausinäytökseen. Myös kilpaileminen on mahdollista ryhmäläisten omien toiveiden mukaan. Ryhmä kokoontuu 1krt/vko.

- Ensimmäinen kokoontumiskerta: Maanantai 5.9. klo 18.00-19.00
- Harrastusmaksut: kausimaksu 135€/hlö/kausi + jäsenmaksu 25€/hlö/vuosi
- Ilmoittaudu osoitteessa: northernlights.myclub.fi/flow/events/public

Tervetuloa liikkumaan!

