PAKILAN VOIMISTELIJAT

PNV FINLAND

www.pnv.fi

PNV FINLAND

#pnvfinland

LASTEN JA NUORTEN HARRASTE-VOIMISTELUA TÄHTISEURASSA!

Pakilan Voimistelijat tarjoaa lähialueellasi laadukasta lasten harrasteliikuntaa voimistelun, tanssin ja temppuilun muodossa 0–13-vuotiaille. Meillä lapsi oppii liikunnallisia perustaitoja kokeneiden ja osaavien ohjaajien kanssa.

Kuva: Sami Ilvonen

Kuva: Sami Ilvonen

LASTEN JA NUORTEN HARRASTUSTOIMINTAMME POHJAUTUU VOIMISTELULIITON VOIMISTELUKOULU-KONSEPTIIN.

Voimistelukoulu-tunnilla alle 12-vuotias lapsi oppii perusliikunta- ja voimistelun alkeistaitoja koulutetun ohjaajan avustuksella. Tavoitteena on kehittää lasten koordinaatiota, tasapainoa, liikkuvuutta ja perusvoimaa voimistelullisin keinoin sekä tarjota lapselle liikunnallisia elämyksiä. Harjoittelu on monipuolista ja antaa erinomaiset taidot sekä voimistelu-uralle että muihin lajeihin.

LUE LISÄÄ:
pnv.fi/lasten-ja-nuorten-liikunta/

Kaikilla tunneilla tärkeää on monipuolisten liikunnan perustaitojen oppiminen kullekin ikäkaudelle ominaisin hauskoin ja liikunnan iloa lisäävin tavoin. Iän ja taitojen karttuessa tuntitarjontamme mahdollistaa erikoistumisen tai monipuolisesti eri linjoja hyödyntävän harrastuskokonaisuuden. Koulujen loma-aikoina tarjoamme myös lasten ja nuorten liikunnallisia lomaleirejä.

Kuva: Sami Ilvonen

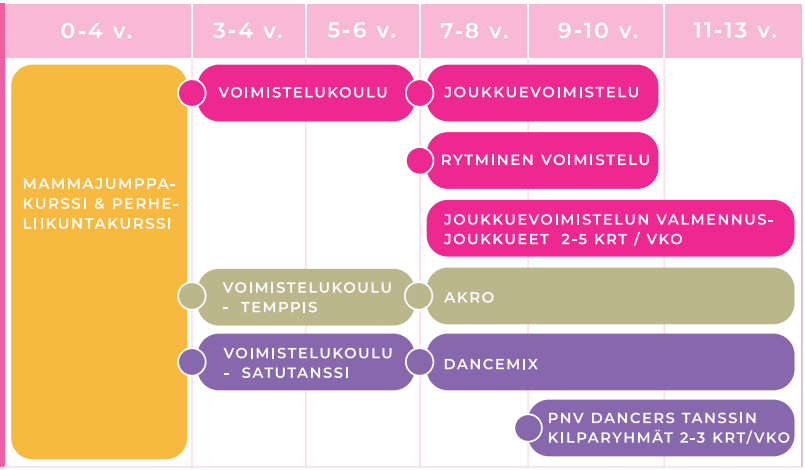
LAPSILLE JA NUORILLE TARJOAMME KOLME ERILAISTA HARRASTEPOLKUA:

VOIMISTELUKOULU: Tunneilla harjoitellaan liikunnan perustaitoja iloisessa ilmapiirissä leikkien avulla sekä tutustutaan eri voimistelulajien (joukkuevoimistelu, akrobatia, telinevoimistelu ja rytminen voimistelu) perusliikkeisiin lapsen omien taitojen ja toiveiden mukaisesti. Nopeus, notkeus, koordinaatio ja kehonhallinta kehittyvät hauskojen ja innostavien harjoitteiden kautta. Voimistelukipinän syttyessä voi tunnilta suunnata helposti joukkuevoimistelun, rytmisen voimistelun tai akron pariin. Tunnit sopivat pojille ja tytöille.

VOIMISTELUKOULU - TEMPPUILU: Tunneilla pääpaino on uusien hauskojen akrobatia- ja temppuliikkeiden oppimisessa, perusliikuntataitojen ja voimistelussa tärkeiden ominaisuuksien ohella.

VOIMISTELUKOULU - TANSSI: Tunneilla opetellaan liikunnan ja tanssin perustaitoja musiikin tahdissa. Luovan leikin ja tanssillisen liikekielen varjolla opitaan kehonhallintaa, hyppyjä, piruetteja, tasapainoja ja oman kehon tuntemusta. Tunneilla tanssitaan eri tyylisen musiikin tahtiin teemoja ja rytmejä vaihdellen. Käytössä on huiveja, höyheniä ja muita jänniä välineitä tanssillisen liikkumisen muotojen tukemiseksi.

Lasten harraste-polut



JOUKKUEVOIMISTELUA HARRASTESARJASTA AINA KANSAINVÄLISELLE HUIPULLE ASTI

Mikä joukkuevoimistelussa on parasta?

“Kisoissa esiintyminen on ihanaa!”

“Uuden oppiminen motivoi aina vaan eteenpäin”

Liikkeen ja musiikin, strassien kimalluksen ja henkeäsalpaavan taidon yhdistävää joukkuevoimistelua PNV:ssä joka taito- ja ikätasolle, aina kansainväliselle huipulle asti.

“Parasta on treenit ja joukkuekaverit ”

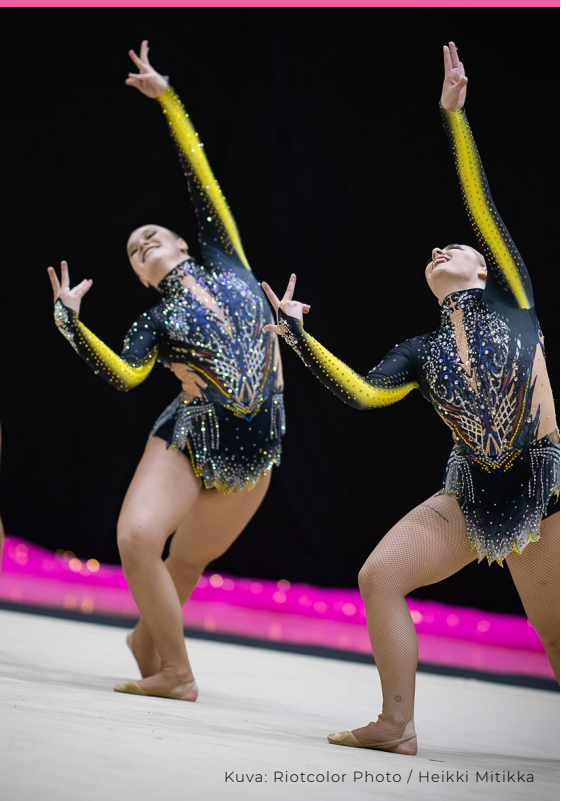
Kuva: Susanna Hiljander

JOUKKUEVOIMISTELU ON ESTEETTINEN LAJI, JOSSA LIIKE JA MUSIIKKI YHDISTYVÄT VIRTAAVAKSI KOKONAISUUDEKSI.

Laji kehittää monipuolisesti erilaisia taidollisia ja fyysisiä osa-alueita ja sille on tyypillistä ilmaisullisuus ja joukkueen suorituksen yhtenäisyys. Joukkuevoimistelu sisältää useiden taitojen harjoittelua:

- Monipuoliset vartalon liikkeet
- Tasapainoliikkeet
- Hypyt ja askelsarjat
- Käsi- ja jalkaliikkeet

Kuvat yllä: Riotcolor Photo / Heikki Mitikka



Kuva: Riotcolor Photo / Heikki Mitikka

LUE LISÄÄ:
pnv.fi/joukkuevoimistelu

Pakilan Voimistelijat on yksi Suomen vahvimmista joukkuevoimisteluseuroista. Tavoitteenamme on niin kansainvälinen kuin kotimainenkin menestys. Valmennustoimintaamme ohjaavia arvoja ovat tuloksellisuus ja jatkuva kehittyminen, voimistelijalähtöisyys ja välittäminen, terveys sekä yhteisöllisyys.

Tarjoamme eri ikäisille ja eri taito- ja motivaatiotason voimistelijoille mahdollisuuden harjoitella ja kilpailla tuloksellisesti, välittävässä ilmapiirissä. Lajin voi aloittaa harrasteryhmässä jo 4-vuotiaana ja tarjoamme eri tavoitetason valmennusjoukkueita 5-vuotiaista aina naisten kansainväliselle edustustasolle asti.

TARJOLLA LAADUKASTA TANSSINOPETUSTA

KIINNOSTAAKO TAVOITTEELLINEN TANSSIN HARRASTAMINEN TIIVIISSÄ RYHMÄSSÄ, OSAAVIEN OPETTAJIEN OHJAUKSESSA?

LUE LISÄÄ:
pnv.fi/pnv-dancers

Kuva: Matti Sten

PNV DANCERS -TANSSILINJALLA VOIT TANSSIA JA KILPAILLA ERI IKÄISILLE LAPSILLE, NUORILLE JA AIKUISILLE SUUNNATUISSA KISA-RYHMISSÄ SEKÄ AVOIMILLA TUN-NEILLA.

Lapsille ja nuorille suunnatuissa ryhmissä harjoitellaan kisakoreografiaa, tanssitekniikkaa ja eri tanssilajeja.

Kisaryhmien koreografiat painottuvat showtanssin monipuoliseen liikekieleen. Opettajasta riippuen viikko-ohjelmaan voi kuulua esimerkiksi myös streetin, jazzin ja nykytanssin harjoittelua. Kaikille avoimille tunneille voit osallistua vapaasti vaikkei kilpaileminen olisikaan sinun juttusi.

Tarjolla on myös showtanssin esiintyviä ja kilpailevia ryhmiä aikuisille. Skaalaa löytyy show-voimistelusta rennolla asenteella aina showtanssikilpailuissa huipulle tähtäämiseen.

Kuva: Matti Sten

Sisters'n'Sync

UUSILLE TULOKKAILLE AINA ILMAINEN KOKEILU-KERTA!

Kisaryhmiin voi hakea koetanssien kautta tai ottamalla yhteyttä suoraan ryhmän opettajaan tai dance@pnv.fi.

AIKUISTEN RYHMÄLIIKUNTAA PARHAASSA SEURASSA

Pakilan Voimistelijat tarjoaa ison tuntimäärän aikuisten ryhmäliikuntaa viikossa. Tärkeää meille on liikunnan ilon ja elämysten tarjoaminen kaikenikäisille harrastajille, lähellä sinua, korkealla laadulla. Olemmekin aikuisten harrasteliikunnan Tähtiseura.

Kuva: Sami Ilvonen

Kuva: Emma Dubb

LIIKU ITSESI TERVEEKSI JA ILOISEKSI!

Paranna kestävyyskuntoa liikkumalla useana päivänä viikossa yhteensä ainakin 2,5 h reippaasti tai 75 min rasittavasti. Lisäksi kohenna lihaskuntoa ja kehitä liikehallintaa ainakin kaksi kertaa viikossa. Lukujärjestyksestämme löytyy kaikkea tätä – poimi sieltä itsellesi sopivat tunnit.

TUNTIMME OVAT PÄÄASIASSA ILTAAIKAAN LÄHIALUEEN KOULUILLA, MUTTA TARJOLLA ON MYÖS MUUTAMA AAMUPÄIVÄN JUMPPATUNTI.

LUE LISÄÄ:

pnv.fi/aikuisten-liikunta

AIKUISTEN RYHMÄLIIKUNNAN TARJONTAMME ON JAETTU NELJÄÄN RYHMÄÄN:

TEHOTREENI: Tehotreeni-tunnit ovat kohtuullisen raskaita ryhmäliikuntatunteja, jotka kehittävät monipuolisesti kuntoa ja vahvistavat kehoa. Tunnit sopivat aktiiviliikkujille ja jonkin verran treenanneille aikuisille, jotka nauttivat vauhdikkaasta menosta ja itsensä haastamisesta. Tehotreenitunteja ovat esim. sporttijumppa, kahvakuula, PowerMethod –voimaharjoittelu, HIIT, Gymstick, bootcamp ja lihaskuntotreeni.

KEHONHUOLTO: Kehonhuoltotunnit auttavat palautumisessa sekä ylläpitävät ja lisäävät kehon liikkuvuutta, voimaa, koordinaatiota ja tasapainoa. Kehonhuoltotunteja ovat esim. jooga, pilates, kehonhuolto, FasciaMethod-kehonhuolto ja dynaaminen venyttely.

TANSSILLISET TUNNIT: Tanssillisilla tunneilla saat antaa musiikin viedä! Tunnilla kohenee niin koordinaatio kuin syke rytmikkään musiikin tahdissa. Tanssillisia tuntejamme ovat esim. latinofit, Lavis, lauantailattarit ja tanssillinen voimistelu.

Kuva: Sami Ilvonen

SENIORITUNNIT: Senioritunnit ovat kaikille suunnattua rauhallisempaa ja kevyempää perusjumppaa hyvässä seurassa asiantuntevien ohjaajien opastuksella. Tunnit sisältävät voimaa, koordinaatiota ja tasapainoa kehittäviä harjoituksia. Tuntinimikkeitä ovat esim. Ikivireät ja Ikämiehet.

Viikkotuntien lisäksi järjestämme lyhyitä ja pidempiä kursseja, kuten juoksukouluja, tanssikursseja, ulkotreeniryhmiä tai vaikkapa käsilläseisontatreenejä. Lisäksi kesäkaudella tarjoamme puistojumppaa. Osallistumme myös aktiivisesti voimistelun suurtapahtumiin ja niissä esitettäviin kenttäohjelmiin ja näytöksiin, ja tarjoamme näihin harjoituksia.

PAKILAN VOIMISTELIJAT - HARRASTELIIKUNNAN TÄHTISEURA

TÄHTISEURA
LAPSET JA NUORET
AIKUISET

VOIMISTELU

Kuva: Riotcolor Photo / Heikki Mitikka

AIKUISLIIKUNNALLAMME SEKÄ LASTEN JA NUORTEN TOIMINNALLAMME ON KUMMALLAKIN LAADUSTA KERTOVA OLYMPIAKOMITEAN TÄHTISEURA-TUNNUS: TÄHTIMERKKI.

Tähtimerkin omaavat seurat ovat seuratoiminnan edelläkävijöitä. Tähtiseurat ovat toiminta tavoiltaan moderneja, innovatiivisia ja vastuullisia toimijoita. Tähtiseuroissa yhteisöllisyys on toiminnan kulmakivi. Seuran jäseniä kuullaan ja kannustetaan tasavertaisesti sekä toivotetaan uudet liikkujat tervetulleiksi mukaan toimintaan.

Tähtimerkin saaneessa seurassa toimitaan vastuullisesti, kuunnellaan ja kannustetaan osallistujia, reagoidaan ympärillä tapahtuviin muutoksiin, toimitaan modernisti ja vaikutetaan toimintaympäristöön. Tähtiseurassa jokainen voi urheilla ja liikkua omalla tasollaan kohti omia tavoitteitaan ja kehittyä.

Kuva: Sami Ilvonen

Kuva: Sami Ilvonen

PNV FINLAND

- www.pnv.fi
- Instagram: pnvfinland
- Facebook: Pakilan Voimistelijat

PNV
FINLAND

www.pnv.fi
pnv@pnv.fi

Pakilan Voimistelijat PNV ry.
Ohrahuhdantie 2 a, 00680 Helsinki
Puh. 040 502 1443 (arkisin klo 9 – 12)