

Hei! Olette ilmoittaneet lapsenne Gymin -leirille. Tässä hiukan tietoa käytännön asioista, aikatauluista sekä ohjelmasta.

AIKATAULU

Leiripäivien ohjattu toiminta pidetään leiripäivinä klo 9-15. Gymille voi saapua klo 9-9.30, ja lapset voivat olla paikalla klo 16.00 asti. Ensimmäisenä päivänä ohjelma alkaa klo 9.15, muuten klo 9.30, ellei toisin ilmoiteta. Jos lapsella on lupa lähteä Gymiltä itsenäisesti tulee siitä ilmoittaa meille kirjallisesti.

V ARUSTEET

Leirillä liikutaan sisällä ja sään salliessa ulkona, kukin oman taitotasonsa mukaan. Sisä- ja ulkoliikuntaan tulee varata erilliset liikuntavaatteet. Ulkonakin liikutaan reippaasti ja uusia taitoja opetellen, joten erilliset sisävarusteet ovat tarpeen, jos vaikka tuore nurmikko jättää jälkensä :). Sisäliikuntaan sopivat esimerkiksi shortsit ja T-paita. Myös vesipullo on tarpeen ottaa mukaan. Gymillä on paras liikkua paljain jaloin, joten sisätossuja ei tarvita. Pitkät hiukset tulee olla kiinni. Ulkoliikuntaan pukeudutaan sään mukaan. Aurinkoisina päivinä mukaan kannattaa varata aurinkosuoja: hattu, aurinkolasit ja aurinkorasva. Koska vietämme päivittäin lepohetken, voivat lapset ottaa mukaansa myös rauhallista tekemistä, esimerkiksi lukemista, värityskirjan, lautapelin, leluja. Toivomme, ettei videopelejä tai muuta elektroniikkaa tuoda Gymille, niillä ehtii pelata leiripäivän jälkeenkin :).

RUOKAILU

Lapset tuovat joka päivä mukanaan oman lounaan ja välipalan. Käytössä on jääkaappi sekä mikro. Toivomme perheiden panostavan terveelliseen ruokaan, jotta lapset jaksavat läpi koko leiripäivän.

OHJELMA

Leirillä liikutaan päivittäin iloisesti ja turvallisesti ohjatuilla tunneilla. Omat taidot karttuvat, ja kukin saa itselleen sopivaa tekemistä. Leiripäivän kulku on seuraavanlainen: 9-9.30 saapuminen Gymille, eväiden vienti jääkaappiin, kokoontuminen päivän aloitukseen, 9.45-11 ohjattu liikuntatunti Gymillä (esim. volttikoulua, parkouria- tai telinevoimistelutunti), 11-13 lounas, lepoaika sekä ulkoilu, 13-13.30 välipala, 13.30-14.45 ohjattu tunti Gymillä (esim. joogaa, pelejä ja leikkejä, sirkusakrobatiaa), 14.45-15 yhteinen leiripäivän päättäminen, 15-15.45 vapaata leikkiä niille lapsille, jotka jäävät klo 16.00 asti. Gymi Olympialaiset leiriviikon aikana tuovat myös oman leimansa viikkoon. Leirin lopullinen ohjelma muotoutuu ensimmäisen päivän aikana, jolloin lapset saavat esittää omia toiveitaan leirin suhteen. Toiveita huomioidaan myös pitkin viikkoa. Yleensä kukin löytää viikon aikana lempitemppunsa, jota haluaa hioa viimeisinä leiripäivinä lisää ;). Mikäli teillä on kysymyksiä leiristä, vastaamme niihin mielellämme. Luvassa on energistä menoa ja kivaa tekemistä! :)

Tervetuloa leirille! Aurinkoisin terveisin, Gymi :)

Hello! You have registered your child to Gymi Camp. Here is some information about the program and timetables.

TIMET ABLE

The camp is held at 9 am -3 pm. You can bring your child at 9-9.30 am, and your child may stay at Gymi until 4.00 pm. The instructed program starts at 9.15 on the first day of camp and 9.30 on the following days if not otherwise informed.

CLOTHING

At camp, we exercise both indoors and outdoors, everyone on his/her own level. All camp participants must have separate clothes for outdoor and indoor events. For indoor exercise, T- shirt and shorts will do fine. Remember to have an extra pair of clothes for the outdoor events! You should also have a water bottle with you. At Gymi, we exercise bare feet, so no indoor shoes or slippers are needed. Long hair must be put on a pony tail. For outdoor sports, please have clothes suitable for the current weather. During sunny days also remember sun cream, a hat and sunglasses. We have a short resting time daily. For this time we hope you bring some books, toys or

boardgames. No electronic games are allowed at Gymi.

LUNCH

Children bring their lunch daily. We have a refrigerator and a microwave oven for your use. We also have a snack time in the afternoon.

PROGRAM

We exercise and train safely daily during the instructed classes. Everyone gets to learn new skills on his/her own level, and everyone finds suitable and fun drills for each class of the week. The day at camp goes like this: 9-9.30 arrival at Gymi, lunch box to the refrigerator, gathering for the start of the day, 9.30-11 instructed class (for ex. Flip school, parkour or gymnastics), 11 am – 1 pm lunch, rest and outdoors, 1 pm -1.30 pm snack, 1.30 pm - 2.45 pm instructed class (for ex. yoga, games or circus), 2.45 pm – 3 pm ending of the day all together, 3 pm – 3.45 pm free play for those who stay until 4.00 pm. Gymi Olympics is the event of the week. The final camp program forms during the first day of camp when we get to know the children and their needs. We also listen to what the children have to say and what they hope for – also as the week goes on. Normally everyone finds their favorite trick or move which they want to train during the days at camp. If you have any questions, we are happy to help you. The children are in for an energetic week with loads of fun moments!

Welcome to camp! Sunny greetings, Gymi :)