



Visan sääntömääräinen Syyskokous

Iisalmen Visan syyskokous järjestetään **sunnuntaina 21.11.2021 klo 15 Visalassa**

Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat. Osallistujia pyydetään lisäksi huomiomaan yleiset hygieniaohjeistukset.

Pyöräily- ja triathlonjaoston uinnit

Ratavuoro Iisalmen uimahallissa torstaisin klo 19.15-20-30. Vuorolla voi uida yhteistä tai omaa ohjelmaa. Mukaan mahtuvat kaikentasoiset uimarit. Ratavuoro on käytettävissä pelkällä uimahallin pääsymaksulla.

Koulutettu hieroja ja urheiluhieroja Oskari Rissanen

Koulutettu hieroja ja urheiluhieroja Oskari Rissanen tekee Visan kanssa yhteistyötä.

Visan jäsenille seuraavat alennukset:

1 kerta	-10%
5 kertaa	-15%
10 kertaa	-20%

Lisätietoja

<http://www.hierontaelix.fi>



Hiihtokouluja tulevana talvena!

Visan hiihtojaosto järjestää hiihtokoulun teemalla harjoituksia kahdelle eri ikäryhmille. Ikäryhmät ovat 5-7 vuotiaat ja 7-10 vuotiaat. Ryhmien ikäjakaumaa on hieman muutettu edellisestä kaudesta, jotta pystyisimme tasaamaan tasoeroja koululaisten kesken ja harjoitukset pysyisivät kaikille mahdollisimman mielekkäinä. Hiihtokoulujen ajankohta on keskiviikkoisin. klo 18-19.

5-7 vuotiaiden kanssa hiihtokoulussa harjoitellaan suksien kanssa oman kehon hallintaa ja tavoitteena on oppia hallitsemaan omaa kehoa, suksia ja sauvoja erilaisissa tilanteissa. Hiihtotapa on vapaa, eli molemmilla tyyleillä voi osallistua.

Koulutunti koostuu alkuun yhteisestä pelistä suksien kanssa, jonka jälkeen harjoitellaan eri osa-alueiden kehittämistä yhdellä tai kahdella harjoituksella. Lopuksi on taas pelailtu tai otettu jokin leikkimielinen kisailu. Aikaisempina talvina ohjaajien näkökulmasta on ollut hauska seurata, miten lasten tekeminen on ollut reipasta ja ahkeraa, sekä myös huomata huima kehittyminen talven aikana suksien kanssa liikkumiseen.

5-7 vuotiaiden hiihtokoulu pidetään Paloisvuorella ja se aloitetaan silloin kun lumet satavat maahan ja ladut ovat hiihdettävässä kunnossa. Koulun aloituksesta informoidaan Visan internet ja Facebook-sivuilla.

7-10 vuotiaiden hiihtokoulussa liikutaan monipuolisesti erityyillisillä peleillä suksien kanssa harjoitellaan suksitaitavuutta ja hiihtotekniikoita. Tavoitteena on monipuoliset liikkumistaidot, jotka ovat tukena kilpahiihdon aloittamiseen sekä tukevat myös muidenkin lajien harjoittelua.

Hiihtotunti koostuu yhteisestä pelistä suksia hyväksi käyttäen, sekä sen jälkeen hiihtotekniikan ja suksitaitavuuden harjoittelusta. Tekniikkaharjoituksissa harjoitellaan luistelun ja perinteisen hiihtotyylin tekniikoita. Suksitaitavuutta harjoitellaan mm. laskemalla erilaisia mäkiä ja mäen laskuun on lisätty tasaisesti lisää haasteita. Aikaisempina talvina tekeminen ollut hienoa ja ohjaajien on ollut mukava huomata, miten hiihtotekniikat ovat kehittyneet talven aikana.

7-10 vuotiaiden hiihtokoulu on jo alkanut hiihdon periteisten syksyharjoitteiden merkeissä sisältäen mm. juoksua, sauvakävelyä ja sauvarinnettä. Kun lumet satavat maahan ja ladut ovat hiihdettävässä kunnossa siirrytään hiihtoharjoituksiin suksien kanssa. Hiihtokoulu pidetään Paloisvuorella.

HS-ryhmän hiihtoharjoitukset ovat tarkoitettu 10-16 vuotiaille. Harjoitukset pyörivät tällä hetkellä ja ovat tiistaisin ja torstaisin klo 18-19 pääsääntöisesti Paloisvuorella.

Tiedustelut ja yhteydenotot hiihtokouluista:

7-10 vuotiaat: Pasi Tolonen, p: 0406604618

HS-ryhmä: Heikki Huttunen, p: 0503097877

Iisalmen Visa toivottaa lumista ja pitkää hiihtokautta sekä toivottavat kaikki tervetulleeksi hiihtokouluihin.

Rohkeasti mukaan vaan!

Lisätietoa hiihtokouluista löytyy myös Iisalmen Visan nettisivuilta, sekä Visan hiihtojaoston Facebook sivuilta.

IISALMEN VISA

Riistakatu 11, 74100 IISALMI • puh. 0440 820 621

kisatoimisto@iisalmenvisa.com • www.iisalmenvisa.com



Visalan toimisto, Riistakatu 11

Toimiston aukioloajat:

ma	10.30-16.30
ti	8-14
ke	8-14
to	8-14
pe	8-14
la-su	suljettu

Kokoustilaa vuokrataan

Visala on oiva paikka pitää kokouksia, koulutustilaisuuksia tai vaikkapa pikkujouluja.

Käytössä on noin 25 henkilön kokoontumistila kahvi- ja ruokailuastioineen.

Erikseen varattaessa videotykki ja tarvittava kokousvälineistö.

Vuokra

1 h	25 €
2 h	50 €
3 h	65 €
4 h	80 €
5 h ja yli (= koko ilta)	90 €

Varmista kokouspaikkasi heti ja varaa Visala edullisesti käyttöösi ottamalla yhteyttä kisatoimistoon:

Puh. 0440 820 621
kisatoimisto@iisalmenvisa.com
 Riistakatu 11, 74100 Iisalmi



IISALMEN VISA

Riistakatu 11, 74100 IISALMI • puh. 0440 820 621
kisatoimisto@iisalmenvisa.com • www.iisalmenvisa.com

