

Visan perinteinen Puurojuhla

Tervetuloa Iisalmen Visan järjestämään perinteiseen PUUROJUHLAAN

Paloisvuorella keskiviikkona 15.12.2021 klo 17.00 - 21.00

Kunniavieraina ovat tänä tai edellisenä vuonna tasavuosia täyttäneet jäsenet.

Ilmoittautuminen maanantaihin 13.12. mennessä Visan toimistoon sähköpostitse kisatoimisto@iisalmenvisa.com tai puh. 0440 820 621.



Pyöräily- ja triathlonjaoston uinnit

Uintiharjoitukset ovat joulun aikaan normaalisti torstaisin klo 19.15-20.30, paitsi ei loppiaisena 6.1.2022, koska halli on kiinni.

IISALMEN VISA

Riistakatu 11, 74100 IISALMI • puh. 0440 820 621

kisatoimisto@iisalmenvisa.com • www.iisalmenvisa.com



Hiihtokouluja tulevana talvena!

Visan hiihtojaosto järjestää hiihtokoulun teemalla harjoituksia kahdelle eri ikäryhmille. Ikäryhmät ovat 5-7 vuotiaat (täyttävät 7 vuotta vuonna 2022) ja 8-11 vuotiaat (täyttävät 8 vuotta vuonna 2022). 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 – 18:45 / 19:00

5-7 vuotiaiden kanssa hiihtokoulussa harjoittelemme 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 harjoittelemme 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. Ryhmän päävetäjinä toimivat Ville Heikkinen ja Päivi Roivainen.

5-7 vuotiaiden hiihtokoulu pidetään Paloisvuorella ja se aloitetaan keskiviikkona 5.1.2022 klo 18:00. Hiihtokoulun kesto 45min / kerta

8-11 vuotiaiden hiihtokoulussa liikutaan monipuolisesti erityyillisillä peleillä suksien kanssa harjoittelemalla 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.

8-11 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. Ryhmän päävetäjinä toimivat Pasi Tolonen ja Jari Kaarakainen.

8-11 vuotiaiden hiihtokoulu on Paloisvuorella keskiviikkoisin klo 18
Hiihtokoulun kesto 60min / kerta

HS-ryhmän hiihtoharjoitukset ovat tarkoitettu 11-16 vuotiaille. Harjoitukset pyörivät tällä hetkellä ja ovat tiistaisin ja torstaisin klo 18-19 pääsääntöisesti Paloisvuorella.

IISALMEN VISA

Riistakatu 11, 74100 IISALMI • puh. 0440 820 621

kisatoimisto@iisalmenvisa.com • www.iisalmenvisa.com



Tiedustelut ja yhteydenotot hiihtokouluista:

5-7 vuotiaat: Ville Heikkinen p: 0503455985
 8-11 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!

Ilmoittautumiset hiihtokouluihin:

www.iisalmenvisa.com / Jäsenhakemus

Ohjeet ilmoittautumiseen:

- Mikäli lapsenne on jo Iisalmen Visan jäsen (maksanut jäsenmaksun vuonna 2021) Kisatoimisto lähettää hänelle ilmoittamaansa yhteystietoon (sähköposti) jäsenmaksun maksutositteen vuodesta 2022 tammikuun aikana
- Mikäli lapsenne on ns. uusi jäsen, tulee Iisalmen Visan jäsenhakemus täyttää yllä mainitussa osoitteessa ja valita sieltä linkki jäsenhakemus.
- Jäsenhakemuksen lähettämisen yhteydessä ei tarvitse vielä maksaa jäsenmaksua, vaikka näkyvä tilinumero voi houkutelaa maksamaan. Kisatoimisto lähettää jäsenhakemuksen käsittelyn jälkeen maksutositteen jäsenmaksusta vuodesta 2022.

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>



Visalan toimisto, Riistakatu 11

Poikkeuksia aukioloajoissa:

Keskiviikkona 15.12.2021 toimisto on auki **kello 10:00-16:00**

Visalan toimisto on viimeistä kertaa auki tänä vuonna **perjantaina 17.12.2021**.

Toimisto on auki taas normaaliin tapaan **maanantaina 3.1.2022 alkaen**.

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

