LIIKUNTASEURA PORI



TOIMINTAKERTOMUS 2025

Sisällys

1. YLEISTÄ 3
2. HALLINTO 4
2.1. SEURAN PUHEENJOHTAJA 4
2.2. SEURAN TOIMINNANJOHTAJA JA MUUT TYÖNTEKIJÄT 4
2.3. HALLITUS JA SEN JÄSENTEN TEHTÄVÄT 4
2.4. EDUSTUS 5
2.5. KOULUTUKSET JA MUUT KOKOUKSET 5
2.6. TIEDOTUS, MARKKINOINTI JA MAINONTA 7
2.7. TILINTARKASTAJAT 7
2.8. SAADUT AVUSTUKSET 7
2.9. KUMPPANUUSSOPIMUS 8
3. TIIMIEN VUOSIKATSAUKSET 8
3.1. AIKUISTEN LIIKUNTA 8
3.1.1. TANSSILLINEN VOIMISTELU 10
3.2. LASTEN JA NUORTEN LIIKUNTA 10
3.2.1. LASTEN JA NUORTEN HARRASTERYHMÄT 10
3.2.2. TELINEVOIMISTELU JA TEAMGYM 11
3.2.3 CHEERLEADING 12
3.2.4. JOUKKUEVOIMISTELU 19
3.2.5. RYTMINEN VOIMISTELU 22
3.3. USKOLLISUUDEN KILTA 22
4. OHJAAJAKUNTA 24
4.1. OHJAAJAT 24
4.2. KOULUTUSTOIMINTA 25
4.3. VIRKISTYSTOIMINTA 27
5. JÄSENKUNNAN TAPAHTUMAT 27
5.1. LIIKUNTAHARJOITUKSET 27
5.2. SEURAN JÄRJESTÄMÄT TILAISUUDET 28
5.3. ESIINTYMISET 29
6. KILPAILUTOIMINTA 30
6.1. CHEERLEADING 30
6.2. JOUKKUEVOIMISTELU 30
6.3. TANSSILLINEN VOIMISTELU 31
6.4. STARA-TAPAHTUMAT 32
6.5 TELINEVOIMISTELU 32
6.6. TANSSILLINEN VOIMISTELU 33
7. MUISTAMISET JA PALKITSEMISET 34
7.1. MERKKITAPAHTUMAT 34
7.2. PALKITUT 34
8. YHTEISTYÖ 34
LIITTEET 36

1. YLEISTÄ

Vuosi aloitettiin talkoilemalla uuden voimistelu- ja cheerhallin parissa. Halli avautui 7.1. Aittaluotoon Sport Cotton tiloihin vanhaan padel-halliin. Hallissa on tilaa cheerleadingille ja telinevoimistelulle ja molempien lajien harjoitusolosuhteet paranivat reilusti. Uuteen halliin mahtuu cheerleadingin kilpailualue ja telinevoimistelun puolella saatiin kokonainen kanveesi käyttöön sekä telineet ja välineet levitettyä pysyville paikoille. Näin niiden käyttöikä pitenee ja harjoitusajasta ei kulu aikaa välineiden laittoon. Hallin avajaiset pidettiin 5.4. ja paikalla oli lähes 60 kutsuvierasta. Tilaisuudessa esiintyivät Delight ja Dragons ja Porin Tarmon telinevoimistelijat. Puhujiksi saatiin molempien seurojen puheenjohtajat, kaupungin toimialajohtaja Esa Kohtamäki, Suomen Voimisteluliiton puheenjohtaja Mira Keränen sekä Liikuntaseura Porin uskollisuuden killan kiltaemäntä Eila Alikoski. Kiitosta saivat seurojen rohkeus ja edelläkävijyys yhteistyössä. Kevään ajan tehtiin vielä talkoita mm. kanveesia asentaen ja välineitä järjestellen.

Uusi halli toimi vetovoimana cheerleadingin kasvamiselle ja keväällä saatiin ennätysmäärä hakijoita valmentajaksi, syksyllä valmentajia olikin jo 30. Joukkueita perustettiin kaksi uutta valmennuspuolelle, youth L3 Dawnlights ja juniorit L4 Destiny. Telinevoimisteluun lisättiin myös ryhmiä ja etenkin pienten Stara-ryhmät ovat suosittuja.

Niin hallin vuokraamisen kuin yleisesti kustannusten kasvun myötä nostettiin kausimaksua syksyllä 10 €. Sen lisäksi telinevoimistelijoiden ja cheerleadereiden laji- ja valmennusmaksuihin tehtiin maltillinen korotus. Korotuksella saattoi olla vaikutus jäsenten vähenemiseen (-13).

Kumppanuushanke Porin kaupungin kanssa jatkui ja sen puitteissa käytiin esittäytymässä uimahallilla ja urheilutalolla. Työntekijän työsuhde jatkui toukokuun loppuun ja työtehtävinä oli hallin hoidon lisäksi kuntosali- ja lenkkiryhmien ohjaus, somemainonnan suunnittelu ja muut avustavat toimistotyöt. Aikuisille järjestettiin keväällä workshopeja, joista kerättiin pieni osallistumismaksu, mutta kesän puistojumpat ja syksyn jumppapäivä olivat ilmaisia. Samoin oli mahdollista lainata kirjastosta kausikortti, jolla pääsi ryhmäliikuntatunneille mukaan. Lapsille järjestettiin matalankynnyksen liikuntaryhmiä ja lisäksi oli mahdollisuus liikkua hallilla ilmaiseksi keväällä ja syksyllä pidetyissä jumppakerroissa.

Seuran kehittäminen keskittyi joukkuekohtaisten budjettien tarkempaan seuraamiseen. Joukkueille luotiin kustannuspaikat ja näin pystytään seuraamaan yksityiskohtaisemmin tuloja ja menoja. Syksyllä seuralle saatiin sähköinen jäsenkortti ja se tehtiin yhdessä LouhosDigitalin kanssa. Jäsenkortti ladataan nettisivulta ja latausmahdollisuus on vain jäsenmaksun maksaneilla. Seuralle luotiin myös viestintästrategia. Jäsenten ilmoittautumista uusittiin ja marraskuussa oli mahdollisuus ilmoittautua vapaisiin ryhmiin mukaan 20 euron kausimaksulla. Halutessaan jatkaa harrastamista keväälle oli ryhmässä valmiiksi paikka varattuna. Kevätkaudelle ilmoittautuminen alkoi joulukuun 19. päivä.

Osakkeen julkisivuremontti jatkui ja tänä vuonna kohteena oli julkisivun pihapuoli.

Ohjaajien vuoden 2024 joululahjapaita jaettiin tammikuussa ja joulukuussa lahjana oli vesipullo. Vesipulloa oli mahdollisuus myös jäsenten ostaa. Seuravaatteita oli mahdollista tilata seurakaupasta ja seurasukkia toimistolta. Cheerleaderien seuravaatekauppa vaihtui syksyllä Team Placelle.

Vuosi päättyi LiikUn toimiston varastolla olleeseen vesivahinkoon. Pyykinpesukoneen hana oli jäänyt seuran käytön jäljiltä auki ja aiheutti vesivahingon.

Seurassa oli 1393 jäsentä. Jäsenmäärä väheni 1 %, Jäsenmäärän jakautuminen eri ikäryhmiin ilmenee alla olevasta taulukosta. Ohjaajia seurassa oli 98.

Ikä	2025	joista tyttöjä	joista poikia	ei halua kertoa	2024	joista tyttöjä	joista poikia	ei halua kertoa	ero 25/24
yli 64-v.	173	166	3	4	158	158	0	0	15
19–64-v.	264	248	12	4	284	271	13	0	-20
13–18-v.	189	188	0	1	148	147	0	1	41
0–12-v.	767	602	146	19	816	650	147	19	-49
yhteensä	**1393**	**1204**	**161**	**28**	**1406**	**1226**	**160**	**20**	**-13**

2. HALLINTO

2.1. SEURAN PUHEENJOHTAJA

Marja Koskinen 29.2.2012 alkaen.

2.2. SEURAN TOIMINNANJOHTAJA JA MUUT TYÖNTEKIJÄT

Anette Isoviita 8.1.2009 alkaen.
Kristiina Uusitalo-Lindholm, nuorisokoordinaattori 1.6.2018 - 31.5.2020 ja seurakehittäjä 1.6.2020 -.
Kesätyöntekijöinä leireillä olivat Anna Järvenpää, Senja Rantamäki ja Alina Ala-Uotila ja heidän palkkaamiseensa saatiin Länsi-Suomen Osuuspankin kesätyötuen. Leiriohjaajina toimivat myös Moona Korpihalkola, Felicia Roitto ja Janette Knuutila.
Sarita Ruotsalainen 30.8.2024-31.5.2025, kumppanuushankkeen sopimuksen mukaisesti työllistetty.

2.3. HALLITUS JA SEN JÄSENTEN TEHTÄVÄT

Marja Koskinen	puheenjohtaja, lanu-tiimi/jv, kehittämistiimi
Susanne Kokko	varapuheenjohtaja, lanu-tiimi/telinevoimistelu, tähtiseuravastaava, kehittämistiimi
Emmi Tuomi	sihteeri, aili ja salikaverit-tiimi, kehittämistiimi
Maarit Myllymäki	rahastonhoitaja, aili ja salikaverit-tiimi, kehittämistiimi
Kati Huunanmaa-Taipale	lanu-tiimi/jv, kehittämistiimi
Katri Lähteenmäki	lanu-tiimi/harrasteliikunta
Krista Leväjärvi	kehittämistiimi, lanu-tiimi/harrasteliikunta
Sari Jylli	lanu-tiimi/cheerleading
Viliina Välimäki	lanu-tiimi/harrasteliikunta
Jenniina Ojamäki	lanu-tiimi/cheerleading
Maarit Luomanen	lanu-tiimi/telinevoimistelu

Näytös- ja tapahtumatiimi luodaan tapahtuma/näytös kerrallaan.
Kristiina Uusitalo-Lindholm on seuran koulutusvastaava.
Hallitus kokoontui 10 kertaa. Kokouksissa oli myös etäosallistumismahdollisuus.
Vuosikokous oli 26.3. Länsi-Suomen Osuuspankki, kokoustila Vitonen.

2.4. EDUSTUS

- Jenniina Ojamäki toimi Suomen Cheerleadingliiton tuomarina.
- Jenniina Ojamäki toimi Suomen Cheerleadingliiton tuomarivaliokunnassa.
- Anette Isoviita on mukana Porin Seuraparlamentissa päätoimisten työntekijöiden edustajana.
- Susanne Kokko toimi Lounais-Suomen Liikunnan ja Urheilun kouluttajana

2.5. KOULUTUKSET JA MUUT KOKOUKSET

Anette Isoviita ja Sari Vainio kertoivat voimistelu- ja cheerhallista Radio Porin haastattelussa 3.1.

Voimisteluliiton päätoimisten säännöllisesti pidettyihin aamukahveihin osallistuivat Anette Isoviita ja Kristiina Uusitalo-Lindholm.

LiikUn Satakunnan Urheilugaalaan 1.2 osallistuivat Anette Isoviita ja Marja Koskinen.

Kaupungin järjestämään Tulevaisuusiltaan 5.3. osallistuivat Marja Koskinen, Anette Isoviita ja Kristiina Uusitalo-Lindholm.

SCL aluekiertueelle Porissa 21.3. osallistuivat Jenniina Ojamäki, Venla Perälä, Jutta Tervo ja Anette Isoviita.

Kaupungin tilavarauksen järjestämään Seurojen vuoroiltaan 25.3. osallistui Kristiina Uusitalo-Lindholm.

Porilaisten seurojen yhdistysiltaan 10.4. osallistui Kristiina Uusitalo-Lindholm

Seuraparlamentin vierailuun Rauman seuraparlamentissa 22.4. osallistui Anette Isoviita.

Seuraparlamentin Seurafoorumi pidettiin 15.5. Anette Isoviita osallistui.

Urheilutalon fysiikkatilan käytänteiden sopimispalaveriin 4.6. osallistui Anette Isoviita.

Järjestettiin LiikU:n Pitkiksen leiriseikkailupäivä 1.7. Ohjaajina Kristiina Uusitalo-Lindholm, Senja Rantamäki ja Alina Ala-Uotila.

Koko seuran joukkueenjohtajien tapaaminen pidettiin toimistolla 21.8., Anette Isoviita

LiikUn TJ-klubiristeilylle 29.–30.9. osallistui Anette Isoviita.
Tähtiseuraseminaariin Helsingissä 4.10. osallistuivat Anette Isoviita ja Susanne Kokko.

Voimisteluliiton Vetoa ja pitovoimaa -hankkeen seminaariin Helsingissä 5.10. osallistuivat Anette Isoviita ja Susanne Kokko.

Seurafoorumiin 19.11. osallistuivat Kati Huunanmaa-Taipale ja Anette Isoviita.

LiikUn PJ-klubiristeilylle 2.11. osallistuivat Anette Isoviita ja Marja Koskinen. Anette ja Sari Vainio esittelivät seminaarissa yhteistä hallihanketta.

Kehittämistiimi kokoontui 21.11. toimistolla.

Kumppanuusyhdistysten iltaan kaupungintalolla 27.11. osallistuivat Anette Isoviita ja Marja Koskinen.

Kumppanuuspalaveri pidettiin toimistolla 18.12. Mukana Petteri Lahti, Anette Isoviita, Marja Koskinen ja Kristiina Uusitalo-Lindholm.

Koulutukset:

1.4.	Tulevaisuuden urheiluseura, Sähköinen taloushallinto, Olympiakomitea Anette Isoviita	etä
15.4.	Tulevaisuuden urheiluseura, Vastuullisuus, Olympiakomitea Anette Isoviita	etä
22.4.	Tulevaisuuden urheiluseura, varainhankinta, Olympiakomitea Anette Isoviita Kristiina Uusitalo-Lindholm	etä
23.4.	Muutoksen johtaminen ja uudistuminen Kati Huunanmaa-Taipale Anette Isoviita Marja Koskinen Susanne Kokko Katri Lähteenmäki Krista Leväjärvi Emmi Tuomi Sari Jylli	etä
19.8.	Suomisport urheiluseuroille Anette Isoviita	etä
2.10.	SCL kilpailujen haku Anette Isoviita	etä
3.11.	Tekoälyn hyödyntäminen seuratoiminnassa Anette Isoviita	etä
5.11.	Sisältömarkkinointi (Sanoma oy) Kristiina Uusitalo-Lindholm	etä
10.11.	Seuran kriisiviestintäsuunnitelma kuntoon Anette Isoviita	etä
14.11.	Voimisteluliiton Ikämoto-koulutus Kristiina Uusitalo-Lindholm	etä
4.12.	Markkinointitrendit mainonnassa (Sanoma Oy) Kristiina Uusitalo-Lindholm	etä

2.6. TIEDOTUS, MARKKINOINTI JA MAINONTA

Päätiedotuskanavina toimivat seuran nettisivut (www.liikuntaseurapori.fi) ja somekanavista seuran Facebook-sivu ja Instagram-tili. Näiden lisäksi tiedotettiin ryhmiä sähköpostilla, tekstiviesteillä ja WhatsApp-sovelluksella. Ohjaajien tiedotuskanavat ovat tiimeille luodut WhatsApp-ryhmä.
Keväällä seuran nettisivuja ja somekanavia päivitti pääsääntöisesti Kristiina Uusitalo-Lindholm ja DSC-instagramtiliä Peppi Riento. Lisäksi tapahtumiin hankittiin erikseen somettajat.
Seuralle tehtiin kevään aikana sekä somemarkkinoinnin vuosikello että viestintästrategia. Vuodelle 2025 viestintä ja markkinointibudjetti oli 4000 €. Budjetti päätetään vuosittain hallituksen alkuvuoden kokouksessa. Kevään aikataulu julkaistiin Satakunnan Kansassa 2.1. Mainoksessa olivat samassa aikuisten ryhmäliikunta sekä lasten vapaat tunnit. Lisäksi keväällä sovittiin Sanoman kanssa mainospaikat Porilaisessa aikuisten ja lasten aikatauluista sekä elokuulle Ad manager -digimainontaa seuran tarjonnasta.

Syksyn aikataulut julkaistiin Porilaisessa 7.8. (lapset) ja 14.8. (aikuiset).
Nettisivujen päivityksestä ja somen ajankohtaisista tapahtumista vastasi pääasiassa Kristiina Uusitalo-Lindholm, myös Emmi Tuomi osallistui somepäivytyksiin. DSC-somea ovat päivittäneet Saaga Ilvonen ja Anni Haapala. Seuran joulunäytöksissä somepäivityksiin osallistuivat ohjaajat ja valmentajat.
Loppuvuodesta aloitettiin uutiskirjeen lähettäminen ohjaajille. Loppuvuonna kirje lähetettiin marraskuussa ja joulukuussa eli kerran kuukaudessa.
Kevään Porilaisen ilmoitus julkaistiin jo 18.12. Mainoksessa oli lasten ja nuorten ryhmissä olevat vapaat paikat sekä uudet ryhmät.

2.7. TILINTARKASTAJAT

Tilintarkastajana toimi HT Mervi Raitaniemi ja varatilintarkastajana HT Heikki Santavuo.

2.8. SAADUT AVUSTUKSET

Porin kaupungin kumppanuussopimuksen avustus oli 40 000 euroa.

SVUL Satakunnan piirin avustus hyppymonttuun 2 500 euroa.

Uskollisuuden Kilta avusti hyppymonttua 200 eurolla.

Satakunnan Osuuskaupan Kannustajat-tuki vuodelle 2024 oli 1504 euroa.

Länsi-Suomen Osuuspankki avusti seuraa 1 400 eurolla.

Länsi-Suomen Osuuspankki avusti kolmen kesätyöntekijän palkkausta yhteensä 1 500 eurolla.

Huittisten säästöpankki avusti hyppymonttua 5 000 eurolla, yhteishakemus Porin Tarmon kanssa.

2.9. KUMPPANUUSSOPIMUS

Porin kaupungin kanssa solmittiin kumppanuussopimus vuosille 2023–2026 ja vuosittainen avustussuma on 40 000 €. Tavoitteena on jatkossakin pitää runsaasti perheliikuntatunteja, ryhmiä lapsille ja nuorille sekä aikuisille. Ryhmät täyttyivät hyvin ja sekä keväällä että syksyllä perustettiin uusia lasten ryhmiä, jotta kaikki halukkaat pääsevät mukaan.
Keväällä järjestettiin kaikille avoimia lenkkejä Kirjurinluodossa tiistaisin ja kaupungin työpajan nuorille kuntosaliharjoituksia keskiviikkoisin urheilutalolla. Lisäksi oli workshopeja.
Kaikille avoin, ilmainen puistojumppa pidettiin Kirjurinluodossa 4.6.–13.8. ja siellä kävi noin 25–30 jumpparia viikoittain. Puistojumpassa oli vaihtuvat ohjaajat ja jumppalajit.
Syksyllä järjestettiin yhteinen jumppapäivä Ole´Fit Noormarkun ja Noormarkun Sykkeen kanssa 8.11. Tunnit pidettiin Ole´Fit Noormarkun salilla ja ohjaajat tulivat kaikilta kolmelta järjestäjältä. Paikalla oli noin 50 aikuista ryhmäliikkujaa.

Soveltavan liikunnan ryhmä järjestettiin kahdeksan kerran kurssina keväällä Käppärän koululla 24.2.–14.4. ja syksyllä 25.9.–20.11. Cygnaeuksen koululla. Ohjaajina olivat Kati Huunanmaa-Taipale, Kerttu Koskinen, Emmi Tuomi ja Katri Lähteenmäki.

Telinevoimisteluun ja uuteen halliin tutustuminen oli keväällä ja syksyllä kolme kertaa 22.3., 26.4. ja 18.5. sekä 16.11.,23.11. ja 30.11. Kevään kerrat olivat alakouluikäisille ja syksyn perheliikkujille.
Aikuisten oli mahdollisuus tutustua seuran toimintaan lainaamalla Porin kaupunginkirjastosta ja Vähärauman kirjastosta jäsenkortin. Niitä oli yhteensä lainattavana 15 kpl.

Sarita Ruotsalainen jatkoi työskentelyä seuran kumppanuussopimuksen myötä 31.5. asti. Hän työskenteli 24,75 h/vk ja tehtäviin kuului hallin siivous, toimistotyöt, seuran esittelytilaisuudet, ja ryhmien ohjaus. Ajatuksena oli työllistää uusi työntekijä elokuusta lähtien, mutta palkkatuki loppui ja kumppanuussopimuksesta poistettiin sen myötä työllistämisvelvoite.

Sarita oli esittelemässä seuran toimintaa 15.1. ja 31.3. Porin uimahallissa ja jakoi seuran tutustumiskortteja. Sarita ja Kristiina olivat esittelemässä seuran toimintaa ikäihmisten liikuntamaassa urheilutalolla 22.1.
Ensimmäiseen kaupungin järjestämään Kumppanuusyhdistysten iltaan kaupungintalolla 27.11. osallistuivat Anette Isoviita ja Marja Koskinen.

3. TIIMIEN VUOSIKATSAUKSET

3.1. AIKUISTEN LIIKUNTA

Kausi aloitettiin syksyn ohjelman mukaisesti 7.1. ilmaisella tutustumisviikolla eli Voimisteluviikolla. Alkuvuoden aikana aikuisten liikuntaan saatiin mukaan uusia jäseniä. Ryhmäliikunnassa oli mahdollisuus liikkua myös kertamaksulla tai kymppikortilla. Mukaan liittyi aiempaa enemmän myös nuorempaa väkeä.
Keväällä järjestettiin kolme erilaista workshopia, jotka olivat seuran jäsenille maksuttomia ja muille hinta oli 5 €. Kangoo Jumpsin kenkämaksu oli kaikilta 5 €.
1.3. Bungee Training/Sari Vainio
8.3. Kangoo Jumps/Henna Summanen (järjestettiin kaksi tuntia)
19.4. Dance-tunti/Tiina Kudjoi
12.4. suunniteltu Drum and squat peruttiin vähäisen ennakkoilmoittautujamäärän vuoksi

Vähäisen osallistujamäärän vuoksi lopetettiin myös sunnuntain Mobility Circuit maaliskuussa.

Kevään ryhmäliikuntakausi päättyi viikolla 19. Viimeinen kevään tunti pidettiin la 10.5. Poikkeuksena oli maanantai- ja torstaiaamujen tunnit, jotka jatkuivat toukokuun loppuun asti.
Kesäjumpat aloitettiin viikolla 20 Porin nuorisotalolla. Kuninkaanhaan koululle siirryttiin kesäkuun alussa ja kesäkuun jumpat päättyivät 26.6. Kesän jumppakortin hinta kesäkuussa oli kaikille 15 €. Kesän jumppakortin kesäkuussa osti yhteensä 68 ihmistä.

Kesäjumpat sisällä:
maanantai klo 17.30–18.15 Muokkaus/vaihtuva ohjaaja
maanantai klo 18.15–19.15 BodyBalance/Anette
torstai klo 17.30–18.15 Kesäjumppa vaihtuvalla teemalla/vaihtuva ohjaaja

Kaikille avoin, ilmainen puistojumppa Hanhipuistossa aloitettiin keskiviikkona 4.6. Hanhipuistossa jumpattiin joka keskiviikko klo 18.00–18.45 elokuun 13. asti (ei jazzviikolla). Jumpissa kävi väkeä 20–40 henkilön välillä/kerta. Sää suosi puistojumppaajia.
Kesäkuussa suunniteltiin aikuisten kanssa syksyn aikataulua.

Elokuussa oli mahdollisuus ostaa pelkkä kesäjumppakortti 15 € elokuuksi tai liittyä jäseneksi jo elokuussa, jolloin saa elokuun tunnit sai ”kaupanpäälle” normaalin jäsenmaksun (150 €) hinnalla.

Syyskausi aloitettiin 1.9. tutuilla tunneilla tuttujen ohjaajien kanssa. Aikuisten puolella liikkujia on aika saman verran kuin edellisenäkin vuonna, mutta paljon näkyi saleilla kokonaan uusia kasvoja. Tunnit sujuivat moitteettomasti. Marraskuussa Porin nuorisotalon isosali oli poissa käytöstä, koska siellä päivitettiin äänentoistojärjestelmää. Tiistain tunnit (Jooga ja miesten tunti) siirrettiin siksi aikaa Kuninkaanhaan koululle, kahvakuula jäi tauolle. Joulukuussa pikkusali oli poissa samasta syystä ensimmäisen viikon ja vatsatanssi-tunnit peruttiin.

Lokakuussa osallistuttiin Porin kaupungin henkilöstön liikuntapäivän järjestämiseen LiikUn toimesta. Ohjattiin kolme 30 min liikuntatuokiota, Maarit Myllymäki ohjasi Laviksen, Kristiina Uusitalo-Lindholm muokkauksen ja kehonhuollon.

8.11. järjestettiin yhteistyössä Noormarkun Sykkeen ja Ole.Fit Noormarkun kanssa aikuisten ryhmäliikuntapäivä Noormarkun urheilutalolla. Päivään osallistui reilu 40 liikkujaa. Tapahtuman seuran puolesta järjesti Kristiina Uusitalo-Lindholm. Tapahtuma oli onnistunut ja sille toivottiin jatkoa.
Aikataulu:
klo 10.00 Muokkaus 45’/Noormarkun Syke
klo 11.00 BodyCombat 45’/ Ole.Fit Noormarkku
klo 12.00 Kehonhuolto 45’/ Liikuntaseura Pori

Syyskausi päättyi 21.12. ja sen jälkeen jatkettiin Kuninkaanhaan koululla jouluaikataululla.
22.12. klo 17.15 Combat 45’/Reija ja klo 18.00 BodyBalance 60’/Kristiina
29.12. klo 17.15 Latino 45’/Pia S. ja klo 18.00 Jooga 60’/Katri
4.1. klo 17.30 Hiit 45’/Kristiina

3.1.1. TANSSILLINEN VOIMISTELU

KUISKE

Tanssillisen voimistelun joukkue Kuiske jatkoi toimintaansa 17 naisen joukolla. Kevään aikana osallistuimme kahteen kilpailuun yli 40-vuotiaiden sarjassa. Turun kisassa 1.2. pisteitä kertyi 134,333 ja Jyväskylän kisassa 15.3. yhteensä 137,000. Sijoituksissa ei ylletty 10 parhaan joukkoon, sillä sarjan taso oli kova. Kilpailuissa esitimme koreorafian Kirkkauden kantamat, jonka olivat tehneet Annika Gustafsson, Pia Kiuru, Noora Lamminen ja Emmi Tuomi. Sama koreografia esitettiin keväällä myös Porin ja Ulvilan liikuntanäytöksissä.

Syksyllä 2025 Kuiske jatkoi säännöllisiä kahden tunnin treenejä keskiviikkoisin Vähärauman koululla Pia Kiurun johdolla. Lisäksi pidettiin pidempi ohjelmatreeni sunnuntai-iltaisin noin kerran kuukaudessa. 18 hengen joukkueessa tapahtui pari vaihdosta, mutta suurin osa jatkoi kisakokoonpanossa. Elokuun lopussa joukkue opetteli uuden Johanna Mattilan laatiman koreografian "Uskalla unelmoida". Aiemmasta poiketen koreografialla osallistuttiin ensimmäiseen kisaan jo syyskaudella. Tanssillisen voimistelun Cup 2-kisassa Vihdissä Kuiske sijoittui yli 40-vuotiaiden sarjassa sijalle 11/13 ja sai 124,667 pistettä. Joukkue jatkaa saman ohjelman hiomista keväällä 2026.

3.2. LASTEN JA NUORTEN LIIKUNTA

3.2.1. LASTEN JA NUORTEN HARRASTERYHMÄT

Lasten kausi aloitettiin 7.1. syksyn aikataulun mukaan. Harrasteryhmät olivat kevätkauden alkaessa jo valmiiksi melko täynnä. Muutamia paikkoja eri ryhmiin oli vapaana ja varasijoilla olevia saatiin mukaan toimintaan. Taaperot, Prinsessat ja Ninjat olivat ryhmiä, joihin tulijoita olisi ollut enemmänkin.
Keväällä toteutettiin erityisen liikunnan ryhmä kurssimuotoisena 24.2.–14.4. maanantaisin klo 17.30–18.15 Käppärän koululla. Ryhmä kokoontui yhteensä kahdeksan kertaa. Pääohjaajina toimivat Kati Huunanmaa-Taipale, Katri Lähteenmäki ja Marja Koskinen. Kurssin hinta oli 20 euroa. Mukana oli 8 lasta. Ilmoittautuminen tapahtui formsin kautta.
Kesäkuussa koetettiin toteuttaa Kirjurinluodolla Lasten pelit ja leikit -tunti keskiviikkoisin klo 17.50–18.50 ja sen hinta on 5 €/lapsi. Tunti oli tarkoitus pitää samaan aikaan aikuisten puistojumpan kanssa. Tunnin päävastuussa olisi ollut Kerttu Koskinen. Tämä ei toteutunut.

Syksy aloitettiin pirteästi ja ryhmät täyttyivät hyvin. Kaikkiin lasten ryhmiin tuli runsaasti osallistujia. Taaperoille saatiin syyskauden alkupuolella suuren kysynnän vuoksi toinen 1–2-vuotiaiden ryhmä. Ohjaajana molemmissa ryhmissä toimi Emmimari Rostèn.
Syksyllä pidettiin jälleen erityisen liikunnan ryhmä, joka kokoontui Cygnaeuksen koululla kahdeksan kertaa. Ohjaajina toimivat Kati Huunanmaa-Taipale, Emmi Tuomi, Kerttu Koskinen ja Katri Lähteenmäki. Mukana oli 6 lasta. Kurssin hinta oli 20 €. Ilmoittautuminen oli tutusti formsin kautta.

Syksyn aikana järjestettiin kaupungin tukemana perhetemppuilun ja perheliikkarin alle kouluikäisten lasten perheille. Tämän mahdollisti LähiTapiolan tuki kaupungille. Perheliikkari oli lauantaisin Uudenkoiviston päiväkodilla ja sitä ohjasi Laura Liljeroos, lapsia oli mukana 20. Perhetemppuilu oli voimistelu- ja cheerhallilla sunnuntaisin ja sitä ohjasivat Susanne Kokko, Josefiina Kokko ja Emmi Tuomi. Siellä lapsia ja aikuisia oli vaihdellen 100–250.

3.2.2. TELINEVOIMISTELU JA TEAMGYM

Telinevoimistelun kausi aloitettiin seuran uudella voimistelu- ja cheerhallilla 7.1. Muutamat ensimmäiset viikot menivät niin ohjaajilta kuin harrastajilta ja vanhemmilta uusiin tiloihin totutellessa. Telinevoimistelu siirtyi kokonaan pois urheilutalolta ja tila jaettiin samoin treenivuoroin kuin aiemmin Porin Tarmon kanssa. Uuden hallin etuna on se, että telineet ja matot saavat olla omilla paikoillaan ja halliin saatiin asennettua täyskokoinen kanveesi. Kanveesi auttaa voimistelijoita suorittamaan liikkeitä jousto-ominaisuuden vuoksi sekä myös on turvallinen alusta harjoitella. Stara ja kupariryhmät olivat kaikki melko täynnä. Kevään alussa perustettiin vielä yksi uusi Stara-ryhmä tiistaille. Pronssi-, hopea- ja kultaryhmiin olisi mahtunut lisää väkeä.

Kevään merkkisuoritukset toteutettiin uudella toimivalla formaatilla. Varsinaisen kevätkauden päätyttyä pidettiin viikolla 20 merkkien harjoitusviikko seuraavasti:
Stara-merkin harjoitukset pidettiin ma 12.5. klo 17.00–18.00 tai to 15.5. klo 17.30–18.30,
Kuparimerkin harjoitukset ti 13.5. klo 18.30–19.30 tai to 15.5. klo 18.30–19.30 ja Pronssi, hopea ja kultamerkin harjoitukset ma 12.5. klo 18.00–19.30

Varsinaiset merkkisuoritukset olivat viikolla 21 seuraavasti**;** ma 19.5. Stara klo 16.30–17.30, Kupari klo 17.30–18.30 ja Pronssi, hopea, kulta klo 18.30–20.00, to 22.5. Kupari klo 16.30–17.30, Stara klo 17.30–18.30 ja Pronssi, hopea, kulta klo 18.30–20.00. Kevään merkkisuorituksissa suoritettiin vain yhtä merkkiä, enää ei voinut suorittaa useampaa eri tason merkkiä samalla kerralla.

Harjoitusviikon ja merkkisuorituksen hinta oli 5 €. Tänä vuonna harrastajien ei täytynyt ostaa staralisenssiä Voimisteluliiton ohjeistuksen muututtua. Merkkien suorittajia oli mukana runsaasti.

Seurassa oli kevätkaudella kaksi TeamGym -harrastejoukkuetta, Chabitan ja Chapire.
Molemmat ryhmät osallistuivat seuran kevätnäytökseen. Valmentajina toimivat Emma Ojala ja Ella Jokiranta.
Syksyllä teamgymissä jatkettiin kevään tapaan ja ohjaajina jatkoivat Emma Ojala ja Ella Jokiranta. Ryhmän uudeksi harjoittelupäiväksi tuli sunnuntai.

Syksyllä ryhmissä oli jonkin verran oletettua enemmän tilaa. Halli tuntuu telinevoimisteluun toimivalta paikalta. Syksyn telinejärjestys tehtiin yhdessä ohjaajien kanssa.
Pronssi-, hopea ja kultamerkkejä aloitettiin suorittamaan 11.12., nämä merkit suoritetaan loppuun keväällä 2026 muiden merkkisuoritusten yhteydessä.

KIELOT

Kielot harjoitteli urheilutalolla kerran viikossa, maanantaisin 1,5 tuntia. Ryhmässä oli kevätkaudella mukana yhdeksän voimistelijaa ja valmentajana toimi Raisa Koppelomäki. Tärkeässä roolissa harjoittelussa ovat olleet perusvoimistelutaidot sekä oikeat asennot. Uudelle nuorelle ryhmälle on pyritty sytyttämään myös lajirakkaus telinevoimisteluun. Kielot ovat suorittaneet Stara- ja Kuparimerkit sekä osallistuneet ensimmäiseen Stara-tapahtumaan Turussa keväällä.

Kielot ovat harjoitelleet syksyllä kaksi kertaa viikossa, maanantaisin ja torstaisin 1,5 tuntia. Ryhmässä voimistelee 14 voimistelijaa ja ryhmän valmentajina toimivat Essi Väänänen ja Loviisa Lehtinen. Ryhmä on kauden aikana vahvistanut perusvoimistelu taitoja sekä suorittanut liiton suoritusmerkkejä. Syksyn aikana Kielot osallistuivat Sara-tapahtumaan, josta he saivat mukaansa arvokasta kokemusta sekä harjoitusta oikeita kisoja varten.

HELMET

Helmet ovat kilparyhmä, jossa voimisteli kevätkaudella kahdeksan voimistelijaa. He osallistuivat B-luokan kilpailuihin ja suorittavat hopea- ja kultamerkkiä. Tavoitteena ryhmällä oli edetä kilpailujärjestelmässä. Keväällä Helmet harjoittelivat kaksi kertaa viikossa. Valmentajina toimivat Marika Mattila, Olivia Furuholm, Essi Väänänen ja Enni Pösö.

Syyskaudella Helmet yhdistyivät Kilpa-joukkueen kanssa.

KILPA

Ryhmässä oli kevätkaudella neljä voimistelijaa, jotka kilpailivat luokissa D ja F. Valmennusta saatiin tehostettua uusien tilojen myötä ja voimistelijat olivat sitoutuneita ja ilolla mukana. Kevään kisakaudella nähtiin jo osin tehostetun valmennuksen tuomaa kehitystä, mikä on lupaavaa kauden 2025–2026 tuloksia ajatellen. Kevätkaudella opittiin paljon uutta ja vanhoja taitoja parannettiin entisestään. Kilpajoukkueen valmentajana toimi keväällä Raisa Koppelomäki apunaan Sayed Aqa Hussaini.

Ryhmässä voimisteli syksyllä yhdeksän vuosina 2007–2015 syntynyttä voimistelijaa, jotka kilpailivat luokissa B-G. Harjoituksia pidettiin 3 kertaa viikossa 2 tuntia kerrallaan.
Harjoittelua saatiin tehostettua, kun harjoituksissa oli 2 valmentajaa sekä suorituspaikkoja riittävästi. Ryhmän vastuuvalmentajana toimi Raisa Koppelomäki ja valmentajana Sayed Aqa Hussaini.

Voimistelijat kehittyivät ja menivät jokainen paljon eteenpäin. Pieniä takaiskujakin koettiin loukkaantumisten ja sairastelun myötä ja mm. Eevi Virta (F-lk.) ja Essi Väänänen (G-lk.) joutuivat jättämään kilpailut väliin loukkaantumisen sekä sairastumisen vuoksi.

3.2.3 CHEERLEADING

Tammikuun harjoitukset jatkuivat syksyn lukujärjestyksen mukaan pieniä muutoksia lukuun ottamatta. Harjoitukset siirtyivät vanhalta hallilta Aittaluodossa olevaan voimistelu- ja cheerhalliin. Hallin cheeralueelle mahtuu koko kisa-alue (ilman turva-aluetta) ja korkeutta on 8–10 metriä. Halli on vanha padel-halli ja siellä on urheilun vaatima ilmanvaihto. Cheermaton alle rakennettiin talkoilla joustolattia (hinta noin 7 500 €) ja siihen tuli kaksinkertaisen vanerilattian alle UniSportilta tilatut kumitapit. Ne antavat alustalle joustoa, mutta eivät lisää ponnistusvoimaa. Lattia vähentää rasitusvammoja ja luo paremman alustan harjoittelulle. Hallin miinuksena on, ettei pukuhuoneita ole tilassa ja käytössä on vain yksi vessa. Tilassa harjoittelee myös telinevoimistelu sen siirryttyä pois urheilutalolta. Telinevoimistelutila jaetaan yhdessä Porin Tarmon kanssa ja myös cheerleading käyttää tilaa, etenkin sunnuntaisin.
Harrasteryhmien ilmoittautuminen jatkui tammikuussa ja valmennusryhmiin täydennettiin tarvittaessa. Cheertiimissä toimivat Jenniina Ojamäki, Sari Jylli ja Anette Isoviita. Kaikille kilpajoukkueille valittiin myös joukkueenjohtajat, joiden tehtäviin kuului pääasiassa varainkeruu ja kilpamatkojen järjestelyt. Valmentajien kanssa kokoonnuttiin koko seuran ohjaajatilaisuuksien lisäksi valkkutreffeillä kaksi kertaa keväällä ja kaksi syksyllä.
Huhtikuussa käynnistettiin valmentajahaku ja saimme ennätysmäärän hakijoita, halukkaita on n. 20. Saimme alkamaan kaksi uutta joukkuetta syksylle, youth L3 Dawnlights ja juniorit L4 Destiny.
Kesäkuun ensimmäisellä lomaviikolla pidettiin kaikille avoimet treenipäivät, joissa pystyi harjoitella itsenäisesti. Harjoituskerta maksoi 2 €/kerta. Seuraavalla viikolla pidettiin joukkuejaot ja hakijoita oli runsaasti etenkin uusiin joukkueisiin. Kesän aikana joukkueet pitivät tutustumistreenit ja elokuussa alkoi valmennusryhmien harjoitukset lukujärjestyksen mukaan. Harrasteryhmät aloittivat syyskuussa.

Kesäkuussa järjestettiin kesäleirejä, joiden valmentajien palkkaamiseen saatiin kesätyötukea Länsi-Suomen Osuuspankilta. Treenikauden aikana valmennusjoukkueet pitivät omia treenipäiviä sekä osallistuivat Spine Performancen leireille. Syksyllä oli ensimmäistä kertaa mukana akro-leiri, jossa harjoiteltiin osaamistason mukaan akrotaitoja.

Syksyllä järjestettiin myös kaikille seuran cheerharrastajille avoin akrovuoro lauantaisin ja siellä saa itsenäisesti harjoitella akrotaitoja. Myös valmentajille järjestetään oma treenivuoro lauantaisin ja silloin on myös telinetila käytössä.

Keväällä tuli tarve tilata toisetkin uudet puvut syksyn pukujen lisäksi ja ne tilattiin Dragonseille. Dragonsit osallistuivat pukutilaukseen tekemällä 1000 € varainkeruun niihin.
Keväällä seuravaatteet tilattiin Ballerina & Liikunnasta ja syksyllä seuravaatekauppa siirtyi valmentajien toiveesta Team Placelle. Syksyn cheerkenkätilaus tehtiin Sportirosta ja tänä vuonna jokainen tilasi kengät itse ja yhteistilauksen etuna oli postikulujen poisjäänti. Joukkueet tilasivat joukkuepaidat ja syksyllä ensimmäistä kertaa ne tilattiin myös harrasteryhmille. Myös hiuskoristeet ja DSC-sukat hankittiin joukkueille.

Uuden hallin myötä valmennusmaksuihin tuli pieni korotus, jotta kasvaneet vuokrakustannukset saadaan katetuksi. Kasvanut harrastajamäärä auttoi hallikustannusten kattamisessa. Syksyllä valmennusmaksuun ei enää kuulunut kisaosallistumismaksu vaan jatkossa se laskutetaan urheilijoita. Näin vältyttiin valmennusmaksun liialta nostamiselta ja jokainen maksaa todellisen osallistumisen mukaan kulun.

Joukkuekohtaiset tapahtumat, kilpailut ja esiintymiset on kirjoitettu joukkuekohtaisiin toimintakertomuksiin alapuolelle.

DARLINGS (18–20 synt.) harrastemikrot

Kevätkauden päättyessä joukkueessa urheili 19 innokasta urheilijaa, eli määrä kasvoi hienosti syyskaudesta. Harjoitukset olivat edelleen kerran viikossa perjantaisin. Joukkuetta valmensivat keväällä Alina Ala-Uotila, Moona Korpihalkola ja Neea Sinkko.
Harjoituksissa pelailtiin ja leikittiin oppien samalla lajitaitoja. Kevätkausi huipentui 4.5. Promenadisalissa pidettyyn kevätnäytökseen, joka sujui hienosti!
Tämän jälkeen oli vielä yhdet treenit, jossa pidettiin hauskaa yhdessä. Sitten jäätiinkin ansaitulle kesälomalle.

Syyskaudella Darlingsissa urheili 13 5–7-vuotiasta innokasta ja valmentajina olivat Lotta Rantala, Vanessa Santa-Paavola ja Agda Tuominen. Joukkue treenasi syksyn aikana perustaitoja, joita pääsivätkin näyttämään JouluShowssa 7.12. urheilutalolla. Halukkaille urheilijoille tilattiin joukkuepaidat ja kaikki urheilijat ja valmentajat sen halusivat.

DAMSELFIES (16–17 synt.) harrastemikrot

Keväällä 2025 Damselflies joukkuetta valmensivat Jenna Lappalainen, Neea Sinkko ja Marissa Nurminen. Joukkueessa treenasi 14 urheilijaa. Treeneissä harjoiteltiin lajin perustaitoja ja sen lisäksi leikittiin, pelattiin ja tanssittiin. Toukokuussa esiinnyttiin seuran kevätnäytöksessä. Näytöksen jälkeen pidettiin viimeiset treenit leikkien ja herkuttelen.

Damselflies aloitti treenit 06.09. Syyskaudella harjoiteltiin cheerleadingin perustaitoja unohtamatta leikkiä ja hauskan pitoa. Joukkue esiintyi seuran joulu show’ssa 07.12 ja se meni todella hyvin.

Joulunäytöksen jälkeen oli vielä yhdet treenit ennen joululomaa. Viimeiset treenit vietettiin herkutellen nyyttäri meiningillä sekä leikkien. Joukkuetta valmensivat Alina Matintalo, Agda Tuominen sekä Iina Salmi.

DUST (15–11 synt.) harrasteminijoukkue

Keväällä harrastejoukkue Dustia valmensivat Moona Korpihalkola, Jessica Aaltonen, Aada Kumlander ja Agda Tuominen. Joukkueessa treenasi kevätkaudella noin 20 urheilijaa. Kevään treeneissä jatkettiin perustaitojen harjoittelua, unohtamatta hauskanpitoa, erilaisten pelien ja leikkien muodossa. Kevätnäytösohjelmaa alettiin harjoittelemaan maaliskuussa ja esiintymään päästiin seuran näytöksessä Promenadisalissa 4.5.
Näytöksen jälkeen pidettiin vielä yhdet treenit, joissa harjoiteltiin hieman vaikeampia sekä tulevia joukkuejakoja ajatellen hyödyllisiä taitoja. Samalla vietettiin myös viimeistä kertaa aikaa yhdessä pelaillen hauskoja pelejä päättäen kauden ansaittuun kesälomaan!

Syksyllä Dustia valmensivat Hilla Aaltonen, Jessica Aaltonen, Saara Souko ja Jenna Lappalainen. Joukkueessa urheili 17 2012–2015 syntynyttä tyttöä. Alkusyksystä harjoiteltiin perusjuttuja, esim. hyppyjä, akroa ja stuntteja. Treenattiin paljon joulunäytösohjelmaa, joka onnistui matolla todella hienosti!!!! Syyskausi loppui pikkujoulujen merkeissä hallilla.

DAYDREAM (14–18 synt.) minit level 1 palautekaavake

Daydream jatkoi harjoituksia 9.1 hyvin vietetyn joululoman jälkeen. Leiri pidettiin 31.1.–2.2. harjoitellen tulevia kisoja varten. Tampereella kisattiin 16.2. ja olimme siellä päivämatkassa. Suoritus oli hyvä ja päivä oli mahtava.
Päätettiin osallistua vielä Cheermyrsky-kilpailuihin, joten ohjelmaa muutettiin ja harjoiteltiin sitä ahkerasti. Ohjelman pääsi näkemään kuitenkin jo ennen kisoja 4.5. Promenadissa pidetyssä kevätnäytöksessä.
Leirejä järjestettiin omalla cheerhallilla 12.-13.4, 26.4. ja 17.5. Leireillä harjoiteltiin uutterasti tulevia kisoja varten.
Kisoihin lähdettiin 23.5. Tunnelma hotellilla oli jännittävä ja innostunut. 24.5. oli kisapäivä ja siellä joukkue veti aivan mahtavan suorituksen, johon kaikki olivat tyytyväisiä.
Kausi päätettiin seuraavana maanantaina 26.5. joukkueillan merkeissä. Pelailtiin hallilla, syötiin herkkuja ja palkittiin kolme urheilijaa mahtavasta toiminnasta koko kauden ajan. Sen jälkeen mentiin Leo's Leikkimaahan viettämään yhteistä aikaa joukkueena. Moni 16 urheilijasta halusikin jatkaa cheerleadingia.

Daydream valittiin 11.6 joukkuejako tilaisuudessa. Joukkueeseen valittiin yhteensä 18 urheilijaa. Muutama heistä lopetti joukkueessa, mutta saatiin myös uusia, jolloin syyskauden loputtua joukkueessa urheili 17 ihanaa urheilijaa. Joukkuetta valmensivat Iina Salmi, Moona Korpihalkola sekä Jessica Aaltonen. Joukkueen joukkueenjohtajina toimivat Minna Rauäng sekä Mirka Lindfors.

Alkukaudesta joukkueelle hankittiin joukkuepaidat cheer.fi sekä hiuskoristeet Finschrunchielta. Varainkeruuta tehtiin helpottaakseen kauden kuluja ja sponsoreitakin joukkueelle kertyi yhteensä 6.

Ennen varsinaista kauden aloitusta pidettiin yhdet tutustumistreenit. Varsinainen kausi alkoi 04.08. Alkusyyskausi painottui joukkueen tutustumiseen sekä perustaitojen harjoitteluun. Syyskaudella pidettiin yksi leiriviikonloppu sekä yksi leiripäivän, tällöin keskityttiin kisaohjelmaan.

Ensimmäinen joukkueen esiintyminen nähtiin Joulushowssa 7.12. ja tästä seuraavalla viikolla lähdettiin kisareissulle Lahteen. Kisapäivä oli 14.12. Nämä olivat monille ensimmäiset kisat ja ne sujuivat hyvin. Kisoista muistoksi kaikki sai mitalit. Syyskauden viimeiset treenit olivat 17.12.

DIAMONDS (14–16 synt.) minit level 1

Diamonds palasi joululomalta 8.1. ja kausi aloitettiin täydennystreeneillä. Täydennyksistä saatiin joukkueeseen kuusi uutta taitavaa urheilijaa. Omien valmentajien leiri pidettiin 7.-9.3 ennen Spirit 1 -kilpailuja. Perjantaina 21.3. suunnattiin kohti Oulua ja yövyttiin hotellissa. Kisapäivä oli lauantai 22.3. ja matolla tehtiin huikea puhdas suoritus, joka riitti kovatasoisessa sarjassa sijalle 18/31. Kilpailujen jälkeen alettiin treenata ohjelmaa kohti pääkisoja. Ennen Super 1 -kilpailuja pidettiin leirin omien valmentajien kanssa 11.–13.4. Perjantaina 25.4. lähdettiin Super 1 pääkisoihin kohti Vantaata. Vantaalla yövyttiin hotellissa ja pääpäivä oli lauantaina 26.4., jossa kisattiin upealla energisellä ohjelmalla ja sijoituttiin isossa sarjassa sijalle 32/42. Kilpailujen jälkeen ohjelma muutettiin yksissä treeneissä näytösohjelmaksi ja saatiin esiintyä viimeistä kertaa yhdessä seuran kevätnäytöksessä 4.5. jolloin tehtiin matolla parhaan mahdollisen viimeisen ohjelman. Näytöksen jälkeen aloitettiin treenaamaan lvl 1 maksimitaitoja sekä lvl 2 taitoja. Taidot onnistuivat todella hienosti. Kauden päätös oli 25.5. hallilla päättäjäisten merkeissä. Herkuteltiin ja vietettiin aikaa viimeistä kertaa yhdessä. Kausi päätettiin hieman haikeissa mutta silti hyvissä tunnelmissa.

Keväällä tilattiin urheilijoille, valmentajille ja jojoille joukkuepaidat sekä uusille urheilijoille hiuskoristeet. Diamondsissa urheili 23 motivoitunutta tyttöä. Joukkuetta valmensivat Iida Markkanen, Senja Rantamäki, Peppi Riento ja Heini Toivonen. Joukkueenjohtajina toimivat Nelli Rintala sekä Noomi Stenberg.

Diamonds aloitti harjoitukset 6.8, ja siitä eteenpäin harjoitukset olivat keskiviikkoisin ja sunnuntaisin. Alkukaudesta harjoiteltiin paljon stuntteja, akroja ja lajin ominaisia taitoja. Loppusyksystä alettiin harjoittelemaan näytösohjelmaa. Omat valmentajat pitivät hallilla viikonloppuleirin 14.-16.11, jolloin päästiin hurjasti eteenpäin ohjelmassa.
Syksyllä valmennustiimi sai lisäystä, kun Karla liittyi mukaan.
Joulukuun alussa 7.12. Diamonds esiintyi seuran joulunäytöksessä. Joukkue suoriutui hienosti ohjelmasta, vaikka kokoonpanossa olikin puutteita. Näytöksen jälkeen pidettiin vielä kolmet harjoitukset. 10.12. ja 14.12. joukkue täydensi ja saikin kolme uutta urheilijaa joukkoon kevätkaudeksi. Viimeisissä harjoituksissa 17.12. pelailtiin ja hupistunttailtiin. Tämän jälkeen Diamonds jäi ansaitulle joululomalle.

Syksyllä joukkueelle tilattiin hiuskoristeet, kisamusiikki ja joukkuepaidat.
Diamondsissa urheili syyskaudella 20 urheilullista nuorta. Joukkuetta valmensivat Alina Ala-Uotila, Amanda Kantonen ja Karla Saarinen. Joukkueenjohtajana toimi Nelli Rintala.

DELIGHT (11–14 synt.) Youth level 1

Delight aloitti kevätkauden 5.1. ja treenasi viikoittain ahkerasti kohti kevään kisoja. Treenit olivat keskiviikkoisin sekä sunnuntaisin. Kevätkaudella oli kaksi leiripäivää sekä kaksi leiriviikonloppua, joista toinen oli Spine Performancen pitämä.
Kevään ensimmäiset kisat olivat Oulussa ja siellä vietettiin kaksi yötä. Oulussa sijoituttiin 11/29. Kuukauden päästä oli seuraavat kisat Vantaalla ja siellä oltiin yksi yö. Vantaalla joukkue sijoittui 10/35. Molemmat kilpailut sisälsivät vastoinkäymisiä, sillä joukkuetta koetteli sairaustapaukset kisoissa. Pärjättiin silti hyvin ja koko joukkue on todella ylpeä kevään kisasuorituksista ja tärkeintä on, että on ollut aivan super hauskaa yhdessä kisareissuilla.
Kauden lopussa päästiin vielä esiintymään seuran kevätnäytökseen.
Joukkuetta valmensivat keväällä Anni Haapala, Saaga Ilvonen sekä Veera Kuuri-Riutta. Jojoina toimivat Pauliina Vehanen sekä Jenni Laurila.

Delightilla oli muiden youth-ikäisten kanssa yhteiskarsinnat 10.6. Joukkuejaoista valittiin useita motivoituneita ja taitavia urheilijoita Delightiin. Joukkueesta lopetti syyskaudella yksi urheilija, jonka jälkeen täydennettiin Dusteista neljä urheilijaa. Syyskauden loputtua joukkuekoko oli 20 urheilijaa.

Syyskausi aloitettiin virallisesti 6.8. Delight treenasi syyskauden aikana kaksi kertaa viikossa, keskiviikkoisin 19.15–20.45 sekä sunnuntaisin 12–14. Syksyllä leireiltiin myös kahdesti Spine Performancen kanssa. Ensimmäisen kerran Ramin kanssa akroleirillä 23.–24.8. ja toisen kerran taitoleirillä 26–28.9. Hennin ja Salmiksen kanssa. Valmentajat pitivät myös oman ohjelmankokoamisleirin 31.10.–2.11. Joukkueilta järjestettiin 13.9. ja siellä ryhmäydyttiin joukkueena kisailujen avulla.
Joukkuetta valmensivat Iida Markkanen, Senja Rantamäki, Neea Sinkko ja Marissa Nurminen sekä joukkueenjohtajana toimi Nelli Rintala. Syyskaudella joukkueelle tilattiin joukkuepaidat sekä hiuskoristeet ja bagtagit. Syyskausi huipentui seuran Joulushow:un 7.12. Siellä joukkue pääsi esiintymään ensimmäistä kertaa yleisön eteen, ja suoritti siistin sekä omatasoisen ohjelman. Näytöksen jälkeen treenailtiin vielä kaksi viikkoa, jonka jälkeen jäätiin ansaitulle joululomalle!

DRAGONS (11–14 synt.) Youth level 2

Dragons palasi joululomalta 05.01. Joululoman jälkeen alkoi kova treenaus kohti kisoja. Kevätkauden aikana leireiltiin kahdesti ja toinen näistä oli Spine Performancen Jennan kanssa.
Näiden lisäksi oli omien valmentajien pitämiä leiripäiviä.

Ennen Spirit-kisoja tuli yksi lopetus loukkaantumisen vuoksi, mutta pienten muutosten avulla saatiin ohjelman kuitenkin kasaan. Kisamatka kohti Kuopion Spirit-kisoja alkoi pienellä haasteella, sillä yksi ei lähtenytkään mukaan reissulle. Hotellille saapumisen jälkeen päästiin onneksi testaamaan muutokset, jonka myötä ohjelma sujui ja joihin oltiin tyytyväisiä. Ohjelmalla sijoituttiin hyvin 9/39. Spirit-kisojen jälkeen ohjelmaan lisättiin muutamia lisäyksiä, mutta tuli vielä yksi lopettaminen. Viikkoa ennen pääkisoja esiinnyttiin hallin avajaisissa, jossa tuli puhdas suoritus. Matka alkoi kohti Hämeenlinnaa kauden pääkisoihin hyvissä tunnelmissa. Ohjelma oli kauden paras, jolla saatiin HIT pinssit taskuumme, se oli kauden tavoite. HIT:in lisäksi sijoituttiin superkovassa sarjassa huikeasti sijalle 5/45.

Kisojen jälkeen treenattiin ylempien levelien taitoja sekä kasattiin kevätnäytösohjelma. Viimeinen esiintyminen joukkueena onnistui hyvin. Kausi päättyi joukkueen päättäjäisiin toukokuun lopussa, jotka järjestettiin Villa Suistossa. Siellä uitiin, visailtiin, syötiin ja nautittiin yhdessä joukkueena. Tähän oli hyvä päättää upea kausi.

Dragons valittiin joukkuejako tilaisuudessa 10.6. Tällöin valittiin yhteensä 25 urheilijaa.
Muutamia muutoksia syyskauden aikana on tullut joukkueen kokoonpanoon, joten syksyn lopussa joukkueessa on nyt tällä hetkellä 26 aivan upeaa urheilijaa.

Kesällä ennen varsinaista kauden alkua pidettiin yhdet ryhmäytymistreenit kirjurissa sekä yhdet taitotreenit.

Varsinainen kausi alkoi 05.08 ensimmäisillä treeneillä. Tällöin käytiin läpi joukkueen toimintatavat sekä tavoitteet. Alkukausi keskityttiin perustaitoihin, jonka jälkeen katseet kääntyi kohti kisaohjelman harjoitteluun.

Syyskaudella leireiltiin kolmesti, kaksi näistä oli Spine Performancen järjestämiä ja yksi valmentajien pitämä ohjelman kasausleiri. Leiriviikonloppujen lisäksi pidettiin kaksi leiripäivää. Näiden lisäksi oli vielä kaksi joukkueiltaa Porin Lyseon koululla.

Joukkue esiintyi 07.12 seuran joulushowssa puhtaalla suorituksella. Siitä seuraavalla viikolla oli kauden ensimmäiset kisat Tampereella 13.12. Suoritus onnistui hienosti ja sillä saavutettiin toinen sijan.

Syyskauden viimeiset treenit olivat 20.12, jonka jälkeen joukkue piti vielä pikkujoulut pipareita koristellen. Illan päätteeksi jokainen urheilija sai upean hopea mitalin muistoksi kisoista.

Joukkuetta valmentavat Iina Salmi, Helmi Mäki, Senja Lindroos sekä Sara Kaasinen. Joukkueenjohtajina toimivat Riikka Kotiranta sekä Suvi Viinamäki. Syyskauden aikana joukkueelle on hommattu sponsoreita sekä varainkeruuta helpottaakseen kauden kuluja sekä järjestettiin myyjäiset Porin Puuvillassa. Joukkuevarusteiksi alkukaudesta hankittiin Joukkuepaita laatupainolta sekä hiuskoristeet Fleva Bows:ilta.

DAWNLIGHTS (11–14 synt.) Youth level 3

Dawnlightsien kausi alkoi joukkuejaoilla. Joukkuejaoissa oli seuran kaikki seuran youth-joukkueet ja urheilijoita oli todella paljon silloin hallilla. Joukkueeseen valittiin 28 urheilijaa ja syyskauden aikana lopetuksia ei ole tullut yhtään. Loukkaantumisia onkin tullut sitten muutama ja pari urheilijaa joutui olemaan koko syyskauden pois, joten syyskausi treenattiin26 urheilijalla.

Uusi joukkue aloitti kauden kesäkuussa kaksien kesätreenien merkeissä, joissa harjoiteltiin perustaitoja. Heinäkuussa oli valmentajan Annin mökillä ryhmäytymispäivä. Treenit alkoivat säännöllisesti elokuussa. Syksyllä treenattiin tiistaisin, torstaisin ja sunnuntaisin. Elokuussa oli jo ensimmäinen Spine Performancen akroleiri. Leirin piti Rami ja leiri oli valmentajien mielestä tosi hyödyllinen. Heti syyskuussa oli seuraava Spinen leiri ja sen piti Fanny. Leirillä opeteltiin uusia taitoja. Syyskauden aikana treenattiin ahkerasti kohti kauden ensimmäisiä kisoja ja joulunäytöstä. Joulunäytös oli 7.12. Porin urheilutalolla ja kisat Tampereella 13.12.25. Kisoissa sijoitus oli 4/6.

Kauden aikana tehtiin varainkeruuta myymällä Puttipajan kynttilöitä ja Kakkutukun herkkuja. Lisäksi järjestettiin myös myyjäiset Porin Puuvillassa. Joukkuevarusteina oli syyskautena joukkue t-paita sekä dsc-sukat. Jojoina toimivat Sari Jylli ja Laura Poikkeus. Joululoma aloitettiin 21.12.

DRAGONFLIES (07-11 synt.) junior level 3

Joukkue pysyi lähes samana kevätkaudella syksyyn verraten, mutta yksi urheilija saatiin lisää. Joukkueessa oli kevätkaudella 31 urheilijaa. Joukkuetta valmensivat Jutta Tervo, Peppi Riento ja Venla Perälä. Joukkueenjohtajina toimivat Henriikka Santa-Paavola ja Heidi Laitomaa.

Tammikuussa harjoiteltiin kisaohjelmaan vaikeuttamista ja muita uusia taitoja. Helmikuussa 7.–9.2. oli omien valmentajien pitämä leiri, jossa käytiin läpi kevätkauden kisaohjelman muutokset. Maaliskuussa jatkettiin kisaohjelman harjoittelua ja 14.–16.3. meillä oli Spine Performancen leiri, jossa valmentajana oli Jenna Vuollet. Urheilijat ja valmentajat olivat tosi tyytyväisiä leiriin ja valmentajaan. Kisaohjelma meni paljon eteenpäin leirillä.

5.4. kisattiin kevään ekat kilpailut Spirit 3, Tampereella. Kilpailureissu toteutettiin päiväreissuna ja kotiin tuotiin Dragonfliesin lähihistorian paras sijoitus, 2/20! Reissu oli erittäin onnistunut. 27.4. pidettiin vielä omien valmentajien pitämänä leiripäivän, jossa tehtiin viimeiset silaukset kisaohjelmaan. 2.5. lähdettiin SUPER 3 -kisareissulle Turkuun. Matkalla pysähdyttiin kauppakeskus Myllyssä shoppailemaan ja tämän jälkeen majoituttiin Ruissalon kylpylähotelliin. Kilpailupäivä 3.5. sujui hienosti ja sijoitus oli 4/22.

4.5. oli seuran kevätnäytös, jossa tehtiin viimeisen kerran kilpailuohjelma puhtaasti suoritettuna! Toukokuun ajan treenattiin vielä ylemmän levelin taitoja ja 25.5. pidettiin akroleiri, joka kesti 3 h ja ohjaajana leirillä oli Riitta Taipale. 29.5. pidettiin kauden päättärit Miittingissä.

Joukkueen treenit alkoivat elokuussa, jolloin totuteltiin uusiin joukkuekavereihin ja treenattiin yhdessä taitoja reippaaseen tahtiin. Pidettiin myös joukkuepäivän Porin Kirjurinluodossa, pelaillen yhdessä ja tutustumalla toisiin. Elokuussa joukkueella oli myös ensimmäinen leiri Spine Performancen kanssa, joka oli akropainotteinen. Leiristä oli paljon hyötyä urheilijoille kuin myös valmentajille.

Syyskuu jatkui normaalisti treenien parissa sekä leireillen Spinen taitoleirin parissa. Taitoleiri oli todella opettavainen, se sisälsi lajiin olennaisia vinkkejä sekä tärkeitä oppeja asenteeseen ja motivaatioon. Syyskuussa joukkue sai ensimmäiset joukkuevarusteet, nimittäin mustat glitterkengännauhat saapuivat! Joukkuelaiset tykkäsi näistä todella paljon. Syyskuussa meni myös varainkeruu.

Lokakuussa joukkueen loputkin joukkuevarusteet saapuivat. Joukkueelle teetettiin Porin Laatupainossa mustat joukkuepaidat, jossa myös selkää korostaa joukkueen (lähes) kaikki sponsorit sekä lisäksi hiuksiin teetettiin mustat lettinauharusetit. Joukkuevarusteet olivat joukkueen mieleen, ja lisäsi treenifiilistä ja hyvää mieltä.

Marraskuussa joukkueella oli myyjäiset Porin Puuvillassa, josta tienattiin hyvin joukkueen tulevia kuluja auttamaan. Muutama urheilijan poisjääminen harmitti joukkuetta, mutta samalla vahvisti sitä. Joukkueena opittiin, miten vaikeissakin tilanteissa selvitään pitämällä yhtä. Marraskuussa joukkueella oli omien valmentajien pitämä leiriviikonloppu. Tällä leirillä käytiin ohjelmaa reippaaseen tahtiin läpi ja kehityttiin yhdessä joukkueena.

Joulukuussa treenaustahti oli reipas, vaikka päätettiin jättää joulukuun kisat välistä, panostus joulunäytökseen oli kova. Joulunäytös menikin mallikkaasti ja kaikki voivat olla suorituksesta ylpeitä vaikean syyskauden jälkeen. Näytöksen jälkeen treenattiin vielä muutaman kerran, kunnes joukkue jäi joululomalle. Myös joukkueen kolmas valmentaja kertoi joukkueelle, ettei jatka valmentamista enää kevätkaudella, tämä harmitti joukkuelaisia ja joukkue olikin tehnyt valmentajalle pienen läksiäislahjan. Lisäksi yksi joukkuelainen lopetti vielä joulukuussa, ja joukkueelle laitettiin urheilijahaku joululoman ajaksi sosiaaliseen mediaan useiden kauden aikana tulleiden lopetusten vuoksi.

DESTINY (07-11 synt.) junior level 4

Kausi alkoi joukkuejaoista kesällä, ja valitulla joukkueella treenattiin kesäkuussa kerran ennen kesälomaa. Joukkueeseen valittiin 24 urheilijaa, ja valmentajina olivat Jutta Tervo, Evianna Peltomaa ja Ella Peltola. Syyskaudella yksi urheilija lopetti ennen kauden kisoja, ja täydennettiin juuri ennen vuoden vaihtoa yhdellä urheilijalla, joten joukkueessa oli syys/kisakauden lopulla 23 urheilijaa. Joukkueenjohtajiksi valittiin tälle kaudelle Henriikka Santa-Paavola ja Heidi Laitomaa.
Syyskausi alkoi virallisesti elokuussa, ja syksy harjoiteltiin kovaa tahtia uuden levelin perustaitoja, ja käytiin läpi joukkueen yhteisiä toimintatapoja. Valmentajat kävivät myös kouluttautumassa Helsingissä syyskuussa, koulutuksessa käytiin läpi levelin taidot ja akrobatia.

Leirejä syyskaudelle mahtui 3 ja 1 leiripäivä, kaksi leireistä oli Spine Performancen pitämiä, ja leiripäivän lisäksi valmentajat pitivät myös oman leiriviikonlopun. Spinen ensimmäisellä leirillä harjoiteltiin akrobatiaa, ja toisella ohjelmaan tulevia taitoja. Myös omilla leireillä harjoiteltiin ohjelmaa. Joukkuevarusteita hankittiin virallisesti vain rusetit ja t-paidan, muita yhteisiä/täydentäviä hankintoja itselle ostettavaksi oli seuran sukat, jos niitä ei vielä omistanut. Kengännauhat tilattiin vielä heille, keneltä ne puuttuivat.

Joukkueen varainkeruita kertyi myyjäisistä Puuvillassa joulukuussa ja yhteistilauksista Puttipajalta ja Herkku- ja Kakkutukusta. Myös toimittiin joukkueenjohtajanmuuttoapuna, josta saatiin joukkueelle rahaa. Sponsoreita joukkueelle saatiin 9 kappaletta!

Ensimmäisinä kisoina oli Digital routine -kisat, jotka kuvattiin hallilla 9.11. Sieltä saatiin hyvät palautteet! Lisäksi oli vielä kunnon kisat Tampereella 13.12 ja siellä saavutettiin sija 3. Kisamatka toteutettiin päiväreissuna. Ennen kisoja esiinnyttiin seuran joulujuhlassa 7.12. Joululomalle jäätiin 19.12 treenien jälkeen.

3.2.4. JOUKKUEVOIMISTELU

Kevät aloitettiin syksyn 2024 aikataululla. Jv-joukkueet osallistuivat kilpailuihin ja tavoitteena on osallistua mahdollisimman monen joukkueen kanssa samoihin kisoihin yhteisten kilpailumatkojen vuoksi ja näin saada kustannuksia pienennettyä. Pyritään myös tilaamaan strasseja ym. yhteistilauksena postimaksujen pienentämisen vuoksi. Kevätnäytöksessä olivat mukana niin seuran harraste- kuin valmennusjoukkueetkin. Kisakatselmus pidettiin Meri-Porin yhtenäiskoululla 31.3. ja siellä oli kivasti katsojia. Sirium-joukkue voimisteli keväällä viimeisen kautensa, mutta onneksi valmentajat jatkoivat seuran ohjaajina ja valmentajina. Keväällä Zirkonium-joukkue palasi voimistelemaan omatoimisesti ja he osallistuivat seuran näytöksiin.

Syksyllä joukkuevoimistelu jatkui seurassa lähes edellisen kauden tapaan. Pienimpien valmennusjoukkueisiin saatiin jonkin verran uusia harrastajia. Harrasteryhmissä voimistelijoiden määrässä näkyi pientä laskua ja nuppuvoimistelijoiden ryhmät yhdistettiin yhdeksi ryhmäksi. Niin ohjaajat kuin valmentajatkin olivat mukana ammattitaitoisella ja pirteällä otteella.

Valmentajat järjestivät syksyllä leirin Meri-Porin yhtenäiskoululla 22.10. ja se toteutettiin omien valmentajien valmennuksessa. Kisakatselmus pidettiin Meri-Porin yhtenäiskoululla 28.10. ja JouluStara Meri-Porin yhtenäiskoululla 1.12.

DIMIDIA (2017–2019 synt.)

Dimidiaan saatiin keväällä kaksi uutta voimistelijaa ja näin joukkueen koko kasvoi 13 voimistelijaan. Joukkueen vastuuvalmentaja toimi Anni Salminen, apuvalmentajana Neea Sinkko ja demotyttöinä Briksiasta Alissa, Iina ja Aino.
Kevätkaudella osallistuttiin seuran kisakatselmukseen ja kevätnäytökseen. Dimidialla oli myös huhtikuussa ensimmäinen seuran ulkopuolinen Stara. Yhdessä kahden muun joukkueen kanssa lähdettiin Forssaan. Starasta saatiin esiintymiskokemusta ja harjoiteltiin kisoissa sekä joukkueena toimimista. Ohjelman teemana oli kevätsade, jonka oli koreografioinut Anni Salminen.
Kevätkaudella jatkettiin perusvoimistelun hiomista ja harjoiteltiin uutta ohjelmaa. Uudet voimistelijat pääsivät hienosti mukaan ja ohjelma saatiin hyvissä ajoissa valmiiksi ja sitä päästiinkin ahkerasti treenaamaan. Perusvoimisteluakaan ei unohdettu ja siinä näkyi taas hienoa kehittymistä koko joukkueelta.
Keväällä treenattiin kerran viikossa Käppärän koululla ja järjestettiin myös kahdet yhteistreenit Evenan kanssa. Kesätreenejä oli kolmet ja ne pidettiin myös yhdessä Evenan tyttöjen kanssa.

Syyskaudella osallistuttiin seuran kisakatselmukseen ja Joulu-Staraan, jossa päästiin oman ohjelman lisäksi esiintymään kisajoukkueiden yhteisohjelmassa. Marraskuussa lähdettiin yhdessä Evena-joukkueen kanssa Espooseen Staraan. Starasta saatiin lisää esiintymiskokemusta ja harjoiteltiin

kisoissa sekä joukkueena toimimista. Ohjelman teemana oli videopelien maailma. Koreografian teki Anni Salminen.
Syksyn aikana keskityttiin liikkuvuuteen ja jalkatekniikkaan, jossa nähtiinkin huimaa kehitystä. Myös naruun tutustuttiin hieman välineenä kisakauden ulkopuolella.
Syksyllä treenattiin kerran viikossa Käppärän koululla ja järjestettiin myös kahdet yhteistreenit Evenan kanssa.

EVENA (2015–2017 synt.)

Keväällä Evenassa voimisteli kuusi innokasta ja lahjakasta 7–9-vuotiasta tyttöä. Tällä kaudella joukkuetta valmensivat Oona Myllyniemi, Ida Ojala ja Kia Kaivo-oja. Joukkueenjohtajana oli Taija Ärling. Kauden teemana oli tähdenlento, ja ohjelman koreografian suunnitteli Anni Katajisto. Evena osallistui kauden aikana seuran kisakatselmukseen ja kevätnäytökseen. Näiden lisäksi Evenalla oli kahdet Stara-sarjan kisat: Mustan Kissan Stara Mäntsälässä sekä Säästöpankki Cup & Stara Forssassa. Kauden tavoitteena on ollut kasvattaa peruskuntoa ohjelmatreenien ohella, ja tämä tavoite on onnistunut erinomaisesti. Evenat ovat treenanneet ahkerasti sekä harjoituksissa että niiden ulkopuolella, ja tämä näkyy selkeästi heidän voimistelussaan. Evena on tällä kaudella harjoitellut kahdesti viikossa 1,5 tuntia kerrallaan: kerran Meri-Porin koululla ja toisen kerran Cygnaeuksen koululla.

Syksyllä Evenassa voimisteli kuusi innokasta ja iloista 9–10-vuotiasta tyttöä. Tällä kaudella joukkuetta valmensivat Oona Myllyniemi, Ida Ojala ja Kia Kaivo-oja. Kauden teemana oli Disneyn elokuva Luca ja ohjelman koreografian suunnittelivat Kia Kaivo-oja ja Oona Myllyniemi.
Evena osallistui kauden aikana seuran kisakatselmukseen ja JouluStaraan. Näiden lisäksi Evenalla oli kahdet Stara-sarjan kisat: Tapiola Cup + stara Espoossa sekä Forssa Cup + stara Forssassa. Kauden tavoitteena on ollut liikkeiden muotojen korjaaminen ja vahvistaminen ja vartaloiden suurentaminen. Evenat ovat treenanneet ahkerasti, joka näkyi varsinkin ohjelmassa. Evena on tällä kaudella harjoitellut kahdesti viikossa Meri-Porin koululla: 1,5 tuntia maanantaisin ja 2 tuntia torstaisin.

ELIDEA (2013–2014 synt.)

Elidean kevätkausi sujui hyvin. Elidean joukkue koostui kahdeksasta voimistelijasta, joista seitsemän osallistui valmennukseen ja kisoihin. Yhdellä selän vamma esti osallistumisen. Hän kävi kuitenkin viikoittain seuraamassa treenejä ja tekemässä omia fysioterapialiikkeitä. Päävalmentajana toimi Kerttu Koskinen ja apuvalmentajina Anna Styf ja Sinna Lindberg. Joukkueenjohtajana toimi Enna Huopainen. Elidea treenasi maanantaisin Meri-Porissa klo 17–18.30, tiistaisin Meri-Porissa klo 16.30–18.30 ja perjantaisin Kuninkaanhaan koulussa yhdessä Briksian kanssa klo 16.30–17.30. Fiesta auringon alla -teemaisen vapaaohjelman koreografian ja musiikin teki Kerttu Koskinen. Viime kaudella käytettyä pukua tuunattiin kukkasilla. Elidea osallistui Voimisteluliiton rinkileirille Kisakalliolla 8.–9.2. Elidea osallistui syksyllä kahteen 8–12-vuotiaiden harrastesarjan kilpailuihin. Ensimmäiset olivat 27.5. Forssassa (hopea kategoria) ja toiset olivat 17.5. Espoossa (hopea kategoria). Elidea esiintyi myös Liikuntaseura Porin kisakatselmuksessa 31.3. sekä kevätnäytöksessä 4.5. Kevätnäytöksessä oman ohjelman lisäksi Elidea esiintyi yhdessä Dimidian, Evenan, Briksian, Siriumin ja Opaalin kanssa Taivas täynnä tähtiä -ohjelmalla, minkä koreografian oli tehnyt Oona Myllyniemi, Kia Kaivo-oja ja Kerttu Koskinen. Lisäksi kaksi Elidean voimistelijaa oli juontajina näytöksessä. Kauden aikana tavoitteena oli harjoitella liikkuvuutta ja lisätä lihaskuntoa. Tytöt kehittyivät kauden aikana. Kesätreenit Evenan ja Briksian kanssa yhdessä jatkuivat juhannukseen asti, minkä jälkeen lomailtiin koulun alkuun asti. Loman aikana tytöt tekivät kuitenkin omatoimista treeniä. Kesäkuussa pidettiin myös tämän kauden päättärit Yyterissä.

Elidean syyskausi sujui myös hyvin. Joukkueessa voimisteli seitsemän innokasta voimistelijaa. Päävalmentajana toimi Kerttu Koskinen ja apuna Anna Styf ja Sinna Lindberg. Joukkueenjohtajana toimi Johanna Ojala. Elidea treenasi kolme kertaa viikossa, joista yhdet olivat yhteisharjoitukset Briksian kanssa. Totuuden virta -nimisen pallo-ohjelman koreografian ja musiikin teki Kerttu Koskinen. Jokaiselle voimistelijalle hankittiin hopeiset pallot Piruetista sekä uudet vaaleansiniset puvut, jotka valmisti Vivika Küppar. Elidea leireili Vierumäellä 6.–7.9. Mukana valmentajista leirillä oli Anna Styf ja Sinna Lindberg sekä täysi-ikäisenä huoltajana mukana oli Jenni Toroska. Myös seuran sisäinen jv-joukkueiden leiripäivä järjestettiin 22.10., johon Elidea osallistui. Elidea osallistui syksyllä kahteen 8–12-vuotiaiden harrastesarjan kilpailuihin. Ensimmäiset olivat 15.11. Forssassa (hopeakategoria) toiset olivat 23.11. Valkeakoskella (pronssikategoria). Elidea esiintyi myös Liikuntaseura Porin kisakatselmuksessa 28.10. sekä JouluStarassa 1.12. JouluStarassa oman ohjelman lisäksi Elidea esiintyi yhdessä Evenan, Briksian ja Dimidian kanssa yhteisessä jouluohjelmassa, jonka koreografian oli tehnyt Oona Myllyniemi ja Kerttu Koskinen. Kauden aikana tavoitteena oli harjoitella perusvoimistelutaitoja pallon kanssa, liikkuvuutta sekä säilyttää hyvä yhteishenki. Tytöt kehittyivät paljon kauden aikana. Satunnaisista levottomista treenijaksoista selvittiin keskustelemalla yhdessä tyttöjen, vanhempien ja Kati Huunanmaa-Taipaleen kanssa. Joulukuussa treenattiin poikkeusaikatauluilla sekä vietettiin pikkujouluja.

BRIKSIA (2010–2012 synt.)

Joukkueessa voimisteli yhdeksän motivoitunutta 2011–2013 vuosina syntynyttä voimistelijaa. Mukana oli myös kaksi voimistelijaa, jotka harjoittelivat joukkueen mukana, mutta eivät osallistuneet kisoihin. Joukkue osallistui kevään aikana neljään 12–14-vuotiaiden harrastesarjan kisaan ja kevätnäytökseen. Kauden paras sijoitus riitti pronssimitaliin ja paras kategoria oli 5. Koreografian joukkueelle teki Pauliina Mäkelä. Ohjelman teemana oli Taistelu merellä. Kehitystä kauden aikana tapahtui etenkin liikkuvuudessa sekä perusvoimistelutekniikassa. Treenejä joukkueella oli kolme kertaa viikossa, joista kaksi Meri-Porissa ja yhdet Kuninkaanhaan koululla. Kesätreeneissä oli ahkeraa treenaamista vanteen kanssa ja syksyllä on joukkueen toinen vanneohjelma. Keväällä valmentajana toimi Pauliina Mäkelä ja joukkueenjohtajana Terhi Haanpää.

Syksyllä joukkueessa voimisteli 6 motivoitunutta 2011–2013 vuosina syntynyttä voimistelijaa. Joukkue osallistui syksyn aikana kolmeen 12–14-vuotiaiden harrastesarjan välinekisaan sekä seuran joulunäytökseen. Välineenä tällä kaudella oli vanne. Kauden paras kategoria oli 5. Koreografian joukkueelle teki Pauliina Mäkelä. Ohjelman teemana oli Pähkinänsärkijä. Kehitystä kauden aikana tapahtui etenkin liikkuvuudessa sekä perusvoimistelutekniikassa. Treenejä joukkueella oli 4 kertaa viikossa, joista kolme ohjelmatreeniä Meri-Porissa ja yhdet fysiikkatreenit Kuninkaanhaan koululla. Syksyllä päävalmentajana toimi Pauliina Mäkelä. Keväällä joukkue osallistuu kisoihin vapaaohjelmalla teemalla "Tango". Joukkue harjoitteli syksyllä neljä kertaa viikossa.

SIRIUM (2008–2010 synt.)

Uuteen kevätkauteen mentiin seitsemän voimistelijan joukkueella Anni Katajiston valmennuksella. Joukkueenjohtajina olivat Anu Ojala ja Johanna Ristikallio. Kevään ohjelma ”Elämän verso” kasattiin yhdessä valmentajan sekä koreografien Johanna Mattilan ja Nea Johanssonin kanssa tammikuussa. Tammi- ja helmikuussa keskityttiin uuden ohjelman opetteluun, oikeiden tekniikoiden omaksumiseen, pitkäjänteiseen harjoitteluun sekä perusvoimistelun ja kunnon kehitykseen. Kevään aikana joukkue kilpaili yhteensä neljissä kisoissa 14–16-vuotiaiden kilpasarjassa. Näiden lisäksi esiinnyttiin seuran kisakatselmuksessa sekä kevätnäytöksessä. Kaikkiin kevään esiintymisiin sekä kilpailuihin päästiin osallistumaan koko joukkueen voimin, ilman sairasteluja tai loukkaantumisia. Ohjelmaa työstettiin koko kauden eteenpäin hyvällä asenteella. Koko kauden ajan niin treeneissä kuin kilpailuissa oltiin

hyvällä fiiliksellä, sekä nautittiin täydellä sydämellä viimeisestä kaudesta. Kilpailujen osalta merkittävin onnistuminen saatiin Komia Cupissa. Sieltä saatiin kotiin viemisiksi mahtavat pisteet ja kokonaisuudessaan onnistunut ja yhtenäinen suoritus joukkueelta. Kevään kilpailukauden loppupuolella esiinnyttiin seuran kevätnäytöksessä, jossa esitettiin kevään kilpailuohjelma, sekä osallistuttiin kaikkien voimistelijoiden yhteisesitykseen. Kevätnäytöksen jälkeen oli vielä viimeiset kilpailut. Kauden viimeisissä kilpailuissa yövyttiin hotellissa koko joukkueen kanssa, jossa kerkesi viettämään yhteistä aikaa joukkueena. Viimeisten kilpailuiden jälkeen kokoonnuttiin vielä yhteen viimeisten treenien merkeissä.

ZIRKONIUM (2006-2007)
Joukkue on aloittanut voimistelun yhdessä jo monta vuotta sitten, mutta myöhemmin lopettanut. Tänä keväänä Zirkonium kuitenkin aloitti joukkuevoimistelun uudelleen. Keväällä Zirkonium joukkueessa voimisteli kuusi voimistelijaa, ja he treenasivat Kuninkaanhaan koulussa kerran viikossa. Tauosta huolimatta joukkue on pysynyt tiiviinä, jonka johdosta joukkuehenki on pysynyt vahvana. Voimistelijat haluavat treenata täysillä, mutta samalla pitäen hauskaa sekä hyvää mieltä. Zirkonium treenasi vanhaa ohjelmaansa nimeltä Revontuli, jonka koreografi on Johanna Mattila. Joukkue teki yhdessä koreografiaan kuitenkin pieniä muutoksia ja esitti ohjelman seuran kevätnäytöksessä. Joukkueen valmentajina toimivat kaikki voimistelijat yhdessä.

Zirkonium jatkoi syksyn kauden samalla ajatuksella kuin keväällä ja tekivät vanhaa vanne ohjelmaa nimeltä Merenneito. Ohjelma esitettiin seuran joulunäytöksessä. Syksyn ajan joukkueessa voimisteli 5 voimistelijaa ja he toimivat kaikki yhdessä valmentajina. Zirkonium treenasi kerran viikossa Käppärän koululla.

3.2.5. RYTMINEN VOIMISTELU

Keväällä jatkettiin syksyn aikataulun mukaan, mutta ryhmä jaettiin kahteen harjoitteluryhmään iän perusteella. Valmentajina toimivat Lilia Shaliapova ja Daria Eshina. Harjoitukset pidettiin perjantaisin Cygnaeuksen koululla ja mukana oli yhteensä 18 innokasta tyttöä. Voimistelijat lähtivät rohkeasti esiintymään seuran kevätnäytökseen. Muutama voimistelija osallistui kevään aikana rytmisen voimistelun Stara-tapahtumiin.

Syksyllä jatkettiin harjoituksia kahdella ryhmällä ja harjoitukset olivat kaksi kertaa viikossa Cygnaeuksen koululla. Valmentajina jatkoivat Lilia Shaliapova ja Daria Eshina. Osa tytöistä osallistui Stara-katselmukseen Turussa. Lisäksi voimistelijat osallistuivat seuran JouluStaraan.
Kauden lopuksi kävi ilmi, että valmentajat joutuivat lopettamaan valmentamisen tämän syyskauden päätteeksi. Kevätkaudelle 2026 saatiin uusiksi valmentajiksi Anni Peltokangas (ent. Salminen) ja uutena ohjaajana Erika Paalu.

3.3. USKOLLISUUDEN KILTA

Vuosi 2025 oli Killan 74. toimintavuosi. Kilta on perustettu 1.5.1951. Killassa on jäseniä 57.

Emännistö:
Kiltamuori Laura Hakaste (Varamuori Maija Hakuni)
Kiltaäiti Eila Alikoski
Kiltaemäntä Leena Peltomäki
Raha-arkunvartija Sirkka-Liisa Manninen
Kiltamenojen ohjaaja Päivikki Hyvätti

Tähystäjä Sirpa Maja
Muistiinmerkitsijä Kirsti Koskinen
Klubimestari Kristiina Ylistalo

Vuoden 2025 aika Emännistön kokouksia oli 6 ja jäsentapaamisia 8. Jäsenmaksu 15 euroa.

Tammikuu: Kiltatapaaminen Ravintola Liisanpuistossa 16.1., teemana naisliikunta ja siihen liittyvät kokemukset ja ajatukset. Historiaan kurkistettiin Liisa Orkon kirjan, Naisen kotivoimistelu (1934), merkeissä ja omista liikuntaan liittyvistä kokemuksistaan kertoivat mm. Eija Uusi-Esko, Nina Karuneva ja Maritta Huida. Lisäksi tilaisuudessa oli pieni näyttely, jossa oli esillä liikunta-asuja ja kirjallisuutta eri ajoilta. Ohjelmassa oli myös kahvit, arvonta ja lopuksi ystäväpiiri.

Helmikuu: Porin Teatteri 14.2., musikaali Kysykää siskoilta. Näytös peruttiin teatterin taholta, syynä sairastuminen. Valitettavasti yhteinen osallistuminen jäi ja jokainen valitsi teatterikäynnilleen haluamansa ajan.

Maaliskuu: Vuosikokous 26.3. Osuuspankin tiloissa. Emännistön kokoonpano säilyi entisellään ja erovuorossa olleet, Eila Alikoski, Päivikki Hyvätti ja Kristiina Ylistalo, jatkavat edelleen tehtävissään. Kokouksessa nimettiin kiltamuori Laura Hakaste kunniakiltamuoriksi ja kunniajäseniksi Marja-Liisa Myllyniemi, Marja-Terttu Hakkiluoto sekä Maija Hakuni. Naistentautien ja synnytysten erikoislääkäri Laura Kyhä-Österlund piti tilaisuudessa esitelmän.

Huhtikuu: Länsi-Suomen Kiltatreffit Naantalissa 26.4. Hyvin järjestettyyn ja ohjelmaltaan antoisaan päivään osallistujia oli Killastamme 6 ja matkat sujuivat yhteiskuljetuksella Ulvilan Killan kanssa.

Toukokuu: Kevätretki Kirjurissa 15.5. Tarjolla oli aurinkoa ja iloista liikunnallista yhdessäoloa noin 20 osallistujalle.

Syyskuu: Syysretki Noormarkkuun 13.9. Ohjelmassa oli opastettu tutustuminen Villa Maireaan sekä yhteinen lounas Noormarkun Klubilla. Onnistuneeseen ja lopulta ihanan aurinkoiseen retkeen osallistujia oli 15.

Lokakuu: Kynttiläilta Ravintola Liisanpuistossa 9.10. teemana kansallispuvut. Ilahduttavan moni osallistuja oli pukeutunut kansallispukuun ja esillä joitakin pukuja ja aiheeseen liittyvää kirjallisuutta. Pientä alustusta kansallispukujen historiasta ja nykyisestä arvostuksesta seurasi kiinnostava pukujen esittely. Saimme kuulla koskettavia ja kiinnostavia tarinoita pukujen valmistuksesta, käytöstä ja historiasta henkilökohtaisella tasolla. Tapaamisen aikana esittäytyivät uudet jäsenet ja muistettiin edesmenneitä.

Marraskuu: Syntymäpäivä- ja pikkujoulujuhla Ravintola Liisanpuistossa 20.11. Syntymäpäiväsankareita oli mukana 9 ja osallistujia yhteensä 33. Musiikista vastasi Eeva Lindholm ja osallistujat saivat kuulla runonlausuntaa. Ohjelmana oli myös traditionaalinen herkkukorin arvonta.

4. OHJAAJAKUNTA

4.1. OHJAAJAT

Seuramme 96 ohjaajaa ovat mahdollistaneet toimintakauden runsaan tuntitarjonnan. He ovat:

Aaltonen Hilla
Aaltonen Jessica
Ala-Uotila Alina
Elomaa Ira
Furuholm Olivia
Haapala Anni
Haavisto Krista
Haikarainen Timo
Halmela Reija
Harjula Pauliina
Huida Maritta
Hussaini Sayed Aqa
Huunanmaa-Taipale Kati
Ilvonen Saaga
Isoviita Anette
Itäkylä Elsa
Itäkylä Saara
Jokiranta Ella
Juhola Jenna
Järvenpää Anna
Kaasinen Sara
Kaivo-oja Kia
Kantonen Amanda
Katajisto Anni
Ketola Krista
Kiuru Pia
Knuutila Janette
Koivunen Emilia
Kokko Josefiina
Kokko Susanne
Koppelomäki Raisa
Korpihalkola Moona
Kortesoja Kaisa
Koskinen Antti-Jussi
Koskinen Kerttu
Koskinen Marja
Kumlander Aada
Kuuri-Riutta Veera
Kuusisto Jutta
Laakso Veera
Laine Alisa
Lamminen Viivi
Lappalainen Jenna
Latva Charlotta
Lehtinen Loviisa
Lehtonen Saga
Leväjärvi Krista
Leväjärvi Sanni
Lindberg Sinna
Lindroos Senja
Luomanen Essi
Luomansuu Katri
Lähteenmäki Katri
Markkanen Iida-Nella
Matintalo Alina
Mattila Marika
Myllymäki Maarit
Myllyniemi Oona
Mäkelä Pauliina
Mäki Helmi
Nurminen Marissa
Ojala Emma
Ojala Ida
Ojamäki Jenniina
Paavilainen Vilma
Peltokangas Anni
Peltola Ella
Peltomaa Evianna
Pentikäinen Senni-Liina
Perälä Venla
Pösö Enni
Rantala Lotta
Rantamäki Senja
Rantanen Kiia
Riento Peppi
Ristikallio Linnea
Roitto Felicia
Rostén Emmimari
Ruohola Jessina
Saarinen Karla
Salmi Iina
Salokangas Heli
Santa-Paavola Vanessa
Schrey Marianne
Sinkko Neea
Souko Saara
Styf Anna
Söderberg Pia Maarika
Tervo Jutta
Toivonen Heini
Tuomi Emmi
Tuominen Agda
Uusitalo-Lindholm Kristiina
Vainio Sari
Vuorensola Ella-Maija
Väänänen Pihla

4.2. KOULUTUSTOIMINTA

Liikuntaseura Pori koulutti ohjaajia ja valmentajia runsaasti. Alla koulutukset lueteltuna liitoittain.

SEURAN JÄRJESTÄMÄT

8.11.	Nuoren liikkujan hyvinvointi (opinnäytetyö) Elli Helander		Pori
	Hilla Aaltonen	Sara Kaasinen	
	Essi Luomanen	Maarit Luomanen	

SUOMEN CHEERLEADINGLIITTO

18.1.	Ohjauksen perusteet		etä
	Senja Rantamäki	Heini Toivonen	
21.9.	Level 4 stuntti/akrotekniikka		Helsinki
	Evianna Peltomaa	Jutta Tervo	
18.10.	Ohjelman kokoaminen		etä
	Alina Ala-Uotila	Veera Kuuri-Riutta	
18.10.	Ohjauksen perusteet		Pori
	Saara Souko	Vanessa Santa-Paavola	
19.10.	Fysiikkaharjoittelun vaiheet		Hämeenlinna
	Pauliina Harjula	Saaga Ilvonen	
	Anni Haapala		
22.11.	Sääntökoulutus level 1–2		etä
	Alina Ala-Uotila	Iida Markkanen	
	Neea Sinkko	Senja Rantamäki	

SUOMEN VOIMISTELULIITTO

17.1.	Ninjagym		Tampere
	Timo Haikarainen		
25.1.	Tuomarikoulutus 1		etä
	Ida Ojala		
26.1.	Voimisteluohjaajan starttikoulutus		etä
	Janette Knuutila	Ella Jokiranta	
29.1.	Voimisteluliiton vastuullisuus koulutus		etä
	Raisa Koppelomäki		
8.–9.2.	Joukkuevoimistelun alueringin leiri		Kisakallio
	Kerttu Koskinen		
5.3.	Update kaaoksesta kärrynpyörään		etä
	Ella Jokiranta	Janette Knuutila	
	Kiia Rantanen	Krista Ketola	
	Alina Ala-Uotila	Josefiina Kokko	
	Saga Lehtonen	Kiia Rantanen	
	Felicia Roitto		

20.8.	Ideakoulutus syyskauden starttiin		etä
	Krista Ketola	Moona Korpihalkola	
	Elsa Itäkylä	Saara Itäkylä	
	Ella Jokiranta		
9.10.	Vastuullisesti tuomarina		etä
	Essi Väänänen		
9.10.	NTV tuomarikoulutus TK 1		etä
	Essi Väänänen		
30.10.	Tuomaritreffit, TanVo		etä
	Pia Kiuru		
10.12.	Kohtaa Nuori		etä
	Kristiina Uusitalo-Lindholm	Ella Jokiranta	

LOUNAIS-SUOMEN LIIKUNTA JA URHEILU

4.3.	Lasten ja nuorten harjoittelu		Pori
	Essi Luomanen	Maarit Luomanen	
12.3.	Häirinnän ja kiusaamisen ennaltaehkäisy		etä
	Raisa Koppelomäki		
14.10.	Teippaus ja sydäniskuri		Pori
	Susanne Kokko	Kristiina Uusitalo-Lindholm	
18.11.	Voiman Polku 2		Pori
	Essi Luomanen	Maarit Luomanen	
	Raisa Koppelomäki		

OLYMPIAKOMITEA

kevät	Vastuullinen valmentaja		etä
	Venla Perälä	Saaga Ilvonen	
	Jenna Lappalainen	Veera Kuuri-Riutta	
	Alina Matintalo		
kevät	Tervetuloa ohjaajaksi		etä
	Raisa Koppelomäki	Hilla Aaltonen	
	Veera Kuuri-Riutta		

MUUT

kevät	Nuori mieli urheilussa (Mieli ry)		verkkokoulutus
	Jessica Aaltonen	Venla Perälä	
	Veera Kuuri-Riutta	Jenna Lappalainen	
kevät	Puhtaasti paras (SUEK)		verkkokoulutus
	Venla Perälä	Jenna Lappalainen	
	Veera Kuuri-Riutta	Senja Rantamäki	
	Anni Haapala		

kevät	Reilusti paras (SUEK) Saaga Ilvonen Veera Kuuri-Riutta	Jenna Lappalainen Senja Rantamäki	verkkokoulutus
syksy	Nuori mieli urheilussa (Mieli ry) Vanessa Santa-Paavola		verkkokoulutus
syksy	Puhtaasti paras (SUEK) Essi Väänänen Amanda Kantonen	Vanessa Santa-Paavola	verkkokoulutus
syksy	Reilusti paras (SUEK) Essi Väänänen	Saaga Ilvonen	verkkokoulutus
9.10.	Et ole yksin (Väestöliitto) Essi Väänänen		verkkokoulutus
27.11.	Psyykkisten ominaisuuksien ja taitojen merkitys urheilussa Järjestäjinä liikunnanohjauksen perustutkinnon valmennusosaamisalan opiskelijatiimi Luennoitsija Joni Rinne Jutta Tervo		Pori

4.3. VIRKISTYSTOIMINTA

Ohjaajien, hallituksen ja muiden seuratoimijoiden perinteinen kauden päätöstilaisuus järjestettiin Vähärauman koulun ruokalan tiloissa keskiviikkona 21.5. Tapahtuma aloitettiin tiimien palavereilla ja sen jälkeen kerrottiin yleiset kauden loppuun liittyvät asiat. Illan ohjelmassa oli pieni välikevennys Tämä on tämä -ohjelman muodossa. Lopuksi jaettiin kauden palkinnot. Iltapalasalaatit tilattiin Viikin Helmestä.

Ohjaajien, valmentajien, hallituksen, joukkueenjohtajien ja salikaverien joulujuhlaa vietettiin Puuvillatehtaan Kansalaistorilla keskiviikkona 10.12. klo 18.30. Mukaan saatiin yhteensä yli 80 osallistujaa. Juhla aloitettiin Miitinkin pinsoilla. Ohjelmaa jatkettiin kevyesti yhteisillä asioilla mm. käymällä läpi turvallisen tilan säännöt, miten toimia loukkaantumistilanteissa ja miten toimia häirintätilanteissa. Lisäksi mainostettiin kevätnäytöstä, muistuteltiin tuntilistoista ja palkanmaksusta. Ilta päättyi ystävyysbingoon. Joululahjaksi kaikki saivat seuran juomapullot.

5. JÄSENKUNNAN TAPAHTUMAT

5.1. LIIKUNTAHARJOITUKSET

Erilaisia ryhmiä on ollut vauvoista ikivireisiin. Ohjattuja, säännöllisiä tunteja on ollut runsaasti eri puolilla kaupunkia. Toimintakertomuksen liitteinä ovat lasten ja nuorten tuntien lukujärjestykset ja ohjaajat (liitteet 2 ja 3), aikuisten tuntien lukujärjestykset ja ohjaajat (liitteet 4 ja 5), kilpailu- ja valmennusryhmien lukujärjestykset ja ohjaajat (liitteet 6 ja 7), kesäkauden jumppatarjonta (liite 8) ja kesäleirit (liite 9).

5.2. SEURAN JÄRJESTÄMÄT TILAISUUDET

VETOA JA PITOVOIMAA VOIMISTELUUN

Liikuntaseura Porin ja Porin Tarmon vuokraamalla uudella, yhteisellä Voimistelu- ja cheerhallilla järjestettiin keväällä telinevoimistelupuolella kolme avoimien ovien päivää nimellä Voltteja ja Vapaapäivä. Päivän aikana järjestettiin kaksi eri ryhmää. Kohderyhmänä keväällä olivat toisessa ryhmässä alle kouluikäiset ja toisessa ryhmässä 7–12-vuotiaat. Keväällä kävijöitä oli yhteensä noin 30. Tapahtumien odotuksena oli, että niistä ilmoittautuisi uusia osallistujia mm. seuran kesäleireille ja jäseneksi syksyn toimintaan, mutta tämä ei toteutunut.

Syksyllä muutettiin Voltteja ja vapaapäivän konseptia ja järjestettiin tapahtuma perhetemppuilun merkeissä. Avoimien ovien päiviä pidettiin myös syksyllä kolme. Päivä kulki edelleen nimellä Voltteja ja Vapaapäivä. Kohderyhmäksi muutettiin alle kouluikäiset lapset sekä heidän huoltajansa. Saavutetut tulokset olivat huomattavasti kevättä parempia. Jokaiseen tapahtumakertaan tuli runsaasti osallistujia. Lisäksi odotuksena on, että osa heistä liittyy seuraan jäseneksi kevätkaudelle. Se selviää kevätkauden ilmoittautumisen yhteydessä.
Mainostus onnistui kevättä paremmin. Omien mainoskanavien hyödynnettiin myös lapsetporis-somekanavaa. Lisäksi alkusyksyllä hallilla toimi samankaltainen ryhmä toisen hankkeen puitteissa ja hyödynnettiin tätä kävijämäärää Vetoa- ja Pitovoimaa voimisteluun -hankkeen mainostuksessa.

KEVÄTNÄYTÖS

Kevätnäytös pidettiin su 4.5. Promenadisalissa. Näytöksen teemana oli avaruus ja näytöksen nimeksi valittiin Linnunradan loistoa. Näytöksestä ei tehty paperista tai sähköistä käsiohjelmaa vaan linkki esiintymisjärjestykseen löytyi seuran nettisivuilta ja somesta.
Ohjaajat ja valmentajat nappasivat upeasti kiinni teemasta. Näytöksen ohjelmien nimet ja esiintyjien asut henkivät Linnunradan loistoa. Näytökseen suunniteltiin juonnot ja taustat, jotka tukivat teemaa. Juontajiksi valittiin seuran omia nuoria harrastajia. Juontajina toimivat Veera Ojala, Isabella Rajakallio ja Enna Huopainen.
Näytöksen järjestelyt sujuivat hyvin ja rutiinilla. Yhteistyö Promenadikeskuksen kanssa sujui hyvin. Mattojen kuljetus järjestettiin vuokrapakettiautolla ja kannosta huolehtivat Antti-Jussi Koskinen, Taneli Koskinen sekä Petri Lindholm.
Näytöksessä esiintyi yhteensä 28 ryhmää. Lippuja myytiin 538 kappaletta ja lipun hinta oli 22 € (Ticketmasterin osuus 2 €/lippu). Kutsuvieraslippuja tulostettiin 15 kappaletta.
Myynnissä oli n. 160 ruusua, joista juontajille jaettiin kolme ruusua. Muuta myyntiä, lähinnä sukkia, myytiin 155 eurolla. Näytöksen valokuvauksesta huolehti Johanna Leppänen.

KESÄLEIRIT

Kesäleirit järjestettiin voimistelu- ja cheerhallilla kesä- ja heinäkuussa. Ilmoittautumisia oli kesän alussa aikaisempia kesiä vähemmän.
Akro ja cheerleirien hinta oli 45 € ja telinevoimisteluleirien hinta oli 40 €. Akro- ja cheerleirit järjestettiin klo 10.00–13.00 ja telinevoimisteluleirit klo 12.00–14.00

3.–5.6. Akroleiri (2014–2019 synt.)	ohjaajat Senni Rantamäki ja Alina Ala-Uotila (5 osallist.)
10.–12.6. Akroleiri (2010–2016 synt.)	ohjaajat Alina Ala-Uotila ja Moona Korpihalkola (8)
8.–10.7. Cheerleiri (2011–2019 synt.)	ohjaaja Senja Rantamäki (13)
22.–24.7. Cheerleiri (2011–2019 synt.)	ohjaajat Senja Rantamäki ja Alina Ala-Uotila (4)

29.–31.7. Akroleiri (2014–2019) synt.)	ohjaajat Senja Rantamäki ja Alina Ala-Uotila (3)
2.–5.6. Telineleiri (2013–2019 synt.)	ohjaajat Anna Järvenpää ja Felicia Roitto (5)
9.-12.6 Telineleiri (2010–2019 synt.)	ohjaajat Anna Järvenpää ja Janette Knuutila (3)
28.–31.7. Telineleiri (2010–2019 synt.)	ohjaajat Anna Järvenpää ja Janette Knuutila (3)

Liikuntaseura Pori sai tänä kesänä palkata kolme työntekijää Osuuspankin kesätyötuella. He olivat Anna Järvenpää, Senja Rantamäki ja Alina Ala-Uotila. Palkka heillä oli 500 € ja 60 työtuntia. Pitkiksen leiriseikkailuun 1.7. osallistuivat Senja ja Alina Kristiinan kanssa. Yksittäiset leiriohjaajat valittiin hakemusten kautta.

JOULUSTARA

Joukkuevoimistelun ja TeamGymin yhteinen näytös pidettiin perinteisesti Meri-Porin yhtenäiskoululla 1.12. Juhla oli jälleen onnistunut ja lämminhenkinen tapahtuma. Yhteensä nähtiin 11 Liikuntaseura Porin ja kolme Ulvilan Voimistelun ja Liikunnan esitystä. Näytös aloitettiin valmennusjoukkueiden yhteisellä esityksellä.
Puffetista huolehtivat Briksia ja Elidea joukkueiden vanhemmat. Lipunmyyntiin ja seuran arpa -ja myyntipöytään saatiin vapaaehtoisia Dimidiasta ja Evenan vanhemmista. Juonnosta huolehtivat Marja Koskinen ja Kristiina Uusitalo-Lindholm. Näytöksen päätteeksi arvottiin herkkukorit, joihin kaikki voimistelijat joukkueittain toivat herkut. Näytös striimattiin Satakunnan Kansan toimesta. Lippujen hinnat olivat aikuisilta 10 €, 3–12-vuotiailta 5 € ja alle 3-vuotiaat ilmaiseksi.
Näytöksessä oli hieman vähemmän väkeä kuin aikaisempina vuosina.

JOULUSHOW

Perinteinen JouluShow järjestettiin 7.12. Porin urheilutalolla.
Ennen näytöstä järjestettiin cheerleadingjoukkueiden valokuvaukset Valokuvaamo Nyblinin kautta. Näytöksessä esiintyivät kaikki seuran cheerleadingjoukkueet eli yhteensä 10 joukkuetta. Näytös onnistui upeasti ja se aloitettiin kaikkien joukkueiden yhteisellä tanssilla. Katsojia saapui paikalle runsaasti. Juontajina toimivat Marja Koskinen ja Kristiina Uusitalo-Lindholm. Näytöksen päätteeksi arvotiin herkkukorit, joihin cheerleadingin harrastajat keräsivät herkut. Näytös striimattiin Satakunnan Kansan toimesta.
Näytöksen esityssuunta käännettiin kohti entistä telinevoimistelutilaa ja se oli oikein toimiva suunta. Istumapaikkoja olisi tarvittu alakertaan hieman lisää.
Lippujen hinnat näytöksessä olivat aikuisilta 10 €, 3–12-vuotiailta 5 € ja alle 3-vuotiaat pääsivät ilmaiseksi.

5.3. ESIINTYMISET

Oheisesta listauksesta näkee esiintymiset seuraavasti:

5.4.	Dragons	voimistelu- ja cheerhallin avajaiset	Pori
5.4.	Delight	voimistelu- ja cheerhallin avajaiset	Pori
5.7.	Vatsatanssi	50-vuotissynttärit	Kiikka
25.10.	Vatsatanssi	60-vuotissynttärit	Mynämäki

6. KILPAILUTOIMINTA

6.1. CHEERLEADING

Start Länsi, Tampere 16.2.
Cheer Minit level 1 Daydream (palautekaavake)

Spirit level 1, Oulu 22.3.
Cheer Minit level 1 18/31 Diamonds
Cheer Youth level 1 11/29 Delight

Spirit level 2, Kuopio 23.3.
Cheer Youth level 2 9/39 Dragons

Spirit level 3, Tampere 5.4.
Cheer Juniorit level 3 2/20 Dragonflies

Super level 1, Vantaa 26.4.
Cheer Minit level 1 32/42 Diamonds
Cheer Youth level 1 10/35 Delight

Super level 2, Hämeenlinna 12.4.
Cheer Youth level 2 5/45 Dragons

Super level 3, Turku 3.5.
Cheer Juniorit level 3 4/22 Dragonflies

Cheermyrsky, Kerava 24.5.
Cheer Minit level 1 Daydream (palautekaavake)

Start Länsi Manse Cup, Tampere 13.12.
Cheer youth level 2 Dragons 2/7
Cheer youth level 3 Dawnlights 4/6
Cheer youth level 4 Destiny 3/3

Start Itä Cheermyrsky, Lahti 14.12.
Cheer minit level 1 Daydream (palautekaavake)

6.2. JOUKKUEVOIMISTELU

TUL Tampereen piirin joukkuevoimistelun avoimet kilpailut, Tampere 5.4.
12–14 v. harraste kat. 8 Briksia

Lahja Cup ja Stara, Turku 5.4.
14–16 v. kilpa 13/15 Sirium

Komia Cup, Seinäjoki 13.4.
14–16 v. kilpa 5/11 Sirium

TUL:n Varsinais-Suomen joukkuevoimistelun avoimet kilpailut Turku 26.4.
12–14 v. harraste kat. 6 Briksia

SC Vantaa Cup, Vantaa 26.4.
14–16 v. kilpa 19/21 Sirium

Säästöpankki Cup ja Stra, Forssa 27.4.
8–12 v. vapaa kat. hopea Elida

TUL:n avoimet joukkuevoimistelun vapaansarjojen mestaruuskilpailut, Turku 10.–11.5.
12–14 v. harraste kat. 7 Briksia

Kilpamestaruuskilpailut, Hyvinkää 17.–18.5.
14–16 v. kilpa 33/36 Sirium

Tapiola Cup, Espoo 17.5.
8–12 v. harraste vapaa kat. hopea Elidea

NVS Cup + Stara, Nokia 25.5.
12–14 v. harraste kat. 5 Briksia

TUL: Tampereen piirin avoimet välinesarjojen kilpailut, Tampere 2.11.
12–14 v. harraste väline kat. 5 Briksia

HvVoli Cup, Huittinen 9.11.
12–14 v. harraste väline kat. 4 Briksia

Forssa Cup ja Stara, Forssa 15.11.
8–12 v. harraste väline kat. hopea Elidea

WAU Cup ja Stara, Vaasa 16.11.
12–14 v. harraste väline kat. 5 Briksia

VaVO Cup, Valkeakoski 23.11.
8–12 v. harraste väline kat. pronssi Elidea

6.3. TANSSILLINEN VOIMISTELU

Tanssillinen voimistelu Cup 3, Turku 1.2.
Yli 40 v. 12/13 Kuiske

Tanssillinen voimistelu Cup 4, Jyväskylä 15.3.
Yli 40 v. 10/11 Kuiske

Tanssillinen voimistelu Cup 4, Vihti, 29.11.
Yli 40 v. 11/13 Kuiske

6.4. STARA-TAPAHTUMAT

Säästöpankki Cup ja Stra, Forssa 27.4.
Evena, Dimidia

RV Stara, Sastamala 22.4.
Senja Fomina, Camilla Hietaniemi, Alisa Koziar, Yeva Obmok
Nicole Palkin, Anastasija Petrukevich, Elle Rajala, Elsa Valli

RV Kilpailu 5 ja Stara, Espoo 5.4.
Camilla Hietaniemi, Alisa Koziar, Yeva Obmok, Anastasija Petrukevich, Kateryna Savchyk

Mustan kissan kilpailu ja Stara, Mäntsälä 12.4.
Evena

Naisten telinevoimistelu, Turku 17.5.
Victoria Holt, Noomi Mäkelä, Seela Paasikivi, Alissa Peltomäki, Vilma Pimiä, Niila Vestu, Linnea Viitanen

Tapiola Stara, Espoo 2.11.
Evena, Dimidia

Forssa Stara, Forssa 15.11.
Evena

6.5 TELINEVOIMISTELU

NTV kilpalinjan luokkakilpailut, Isokyrö 11.–12.4.

B-lk vanhemmat 11. kat. 3 Milma Haapa-Aho
11. kat. 3 Malla Hannukainen
11. kat. 3 Milla Peltonen
11. kat. 4 Suvi Suotunen
11. kat. 4 Oona Laiho
11. kat. 4 Ebba Oksanen

F-lk vanhemmat 1. Essi Väänänen

Hyppy	Eritasonojapuut	Puomi	Permanto
5. Essi Väänänen	1. Essi Väänänen	8. Essi Väänänen	1. Essi Väänänen

NTV maajoukkue ja kilpalinjan luokkakilpailu, Jyväskylä 25.–27.4.

D-lk vanh. 11. Melissa Koskinen

NTV maajoukkue 1.-2 lk ja kilpalinjan luokkakilpailut + Stara, Vaasa 9.–10.5.

B-lk vanhemmat 11. kat. 2 Milma Haapa-Aho
11. kat. 2 Malla Hannukainen
11. kat. 3 Suvi Suotunen
11. kat. 4 Oona Laiho

D-lk vanhemmat 11. kat. Melissa Koskinen

F-lk vanhemmat 19. Essi Väänänen

Hyppy	**Eritasonojapuut**	**Puomi**	**Permanto**
22. Essi Väänänen	6. Essi Väänänen	17. Essi Väänänen	21. Essi Väänänen

NTV maajoukkue – ja kilpalinjan luokkakilpailut & Stara, Turku 17.–18.5.

B-lk vanh. 11. kat. 1 Milma Haapa-Aho
11. kat. 1 Milla Peltonen
11. kat. 3 Ebba Oksanen
11. kat. 4 Suvi Suotunen

F-lk vanh. 17. Essi Väänänen
21. Eevi Virta

Hyppy	**Eritasonojapuut**	**Puomi**	**Permanto**
17. Essi Väänänen	2. Essi Väänänen	19. Essi Väänänen	10. Essi Väänänen
21. Eevi Virta	21. Eevi Virta	20. Eevi Virta	21.Eevi Virta

B-joukkuekilpailu 7. Liikuntaseura Pori

NTV Sisu Cup, Tampere 10.10.

B-lk vanh. 11. Suvi Suotunen kat. 7
11. Ebba Oksanen kat. 4
11. Milla Peltonen kat. 3

NTV maajoukkue- ja kilpalinjan luokkakilpailut, Turku 18.10.

B-lk vanh. 4. Suvi Suotunen kat. 5
11. Ebba Oksanen kat. 4
11. Milla Peltonen kat. 4

E-lk vanh. 5. Melissa Koskinen

Hyppy	**Eritasonojapuut**	**Puomi**	**Permanto**
2. Melissa Koskinen	9. Melissa Koskinen	8. Melissa Koskinen	4. Melissa Koskinen

NTV kilpalinjan luokkakilpailut, Isokyrö 31.10.

B-lk vanh. 9. Suvi Suotunen kat. 6
11. Oona Laiho kat. 5
11. Malla Hannukainen kat. 4
11. Ebba Oksanen kat. 3
11. Milla Peltonen kat. 3

NTV maajoukkue 1–3 ja kilpalinjan luokkakilpailut, Vaasa 7.11.

B-lk vanh. 9. kat. 5 Oona Laiho
11. kat. 4 Malla Hannukainen
11. Milla Peltonen kat 2

6.6. TANSSILLINEN VOIMISTELU

Tanssillinen voimistelu Cup 3, Turku 1.2.

yli 40 v. 12/13 Kuiske

Tanssillinen voimistelu Cup 4, Jyväskylä 15.3.

yli 40 v. 10/11 kuiske

7. MUISTAMISET JA PALKITSEMISET

7.1. MERKKITAPAHTUMAT

Kunniajäsenille ja yhteistyökumppaneille varatut joulumuistamisrahat (50 €) lahjoitettiin Pelastakaa Lapset ry:n hyväntekeväisyyskeräykseen.

7.2. PALKITUT

Kauden ohjaaja oli joukkuevoimistelun ohjaaja Emilia Koivunen. Hänelle annettiin palkintolautanen seuran logolla koristeltuna sekä lahjakortti Jätskibaari Vohveliin.
Lisäksi palkittiin ohjaajia ja seuratoimijoita erilaisin meriitein. Palkintona annettiin kuuden euron lahjakortti Jätskibaari Vohveliin.
Kannustepalkinnon aktiivisuudesta saa Sirpa Maja (salikaveri)
Tehotytöt Kannustepalkinnon saa Elsa Itäkylä ja Saara Itäkylä (lapset ja nuoret)
Aina valmis -palkinnon aktiivisuudesta saa Jutta Tervo ja Peppi Riento (cheerleading)
Kannustepalkinnon saa Essi Väänänen (telinevoimistelu)
Kannustepalkinto positiivisesta palautteesta saa Krista Leväjärvi ja Sanni Leväjärvi (lapset ja nuoret)
Kannustepalkinto positiivisesta palautteesta saa Maarit Myllymäki (aikuiset)
Joukkuejohtajat, palkitaan sukilla
Rakkaudesta lajiin palkinnon saa Maritta Huida, palkitaan kukka-amppelilla
Rakkaudesta lajiin palkinnon saa Sirium, palkitaan murano-sydämellä
Kauden 2024–2025 ohjaaja -palkinnon saa Emilia Koivunen

Aikaisemmista vuosista poiketen ei tänä vuonna jaettu ryhmille harrastajille arvon mukaista palkintoa. Palkinto siirrettiin jaettavaksi keväälle, jotta pystytään paremmin tutustumaan kanssaliikkujiin.

8. YHTEISTYÖ

Yhteistyösopimus Länsi-Suomen Osuuspankin kanssa uusittiin.

Seura ja Porin Leipä jatkoivat yhteistyötä omistajavaihdosta riippumatta. Seura saa tuotteita esim. puffettiin ja sitä vasten annetaan netti- ja facebook-näkyvyyttä.

Jatkettiin Satakunnan Osuuskaupan Kannustajat-tuen piirissä myös kuluvana vuonna.

Jatkettiin yhteistyötä Puuvillan Kukan kanssa. Yhteistyön hinta on 100 € ja sitä vastaan seuran jäsenet saavat alennusta jäsenkorttia näyttämällä. Seura tarjoaa Puuvillan Kukan haluamaa somenäkyvyyttä.

Jatkettiin yhteistyötä Alemanan kanssa. Yhteistyön hinta on 100 € ja sitä vastaan seuran jäsenet saavat alennusta jäsenkorttia näyttämällä. Seura tarjoaa Alemanan haluamaa somenäkyvyyttä.

Osallistuimme Nuori Pori harrastaa -tapahtumaan syyskuussa.

Valokuvaus joukkueille Nyblinin kautta.

Järjestettiin taukoliikuntaa Satakunnan Kansalle.

Jatketaan yhteistyötä Ballerina & Liikunnan kanssa seuravaatekaupan merkeissä.

Aloitettiin yhteistyö Team Placen kanssa ja siirrettiin cheerleadingin seuravaatekauppa heille.

Jatkettiin yhteistyötä Satakunnan Kansan kanssa ja lukujärjestykset julkaistiin Porilaine-lehdessä.

Jatkettiin yhteistyötä SVUL:n kanssa ja ollaan jäsenseura. SVUL loppui vuoden 2025 jälkeen.

Jatkettiin yhteistyötä LiikUn kanssa ja ollaan jäsenseura.

Jatkettiin yhteistyötä Smartumin ja Epassin kanssa ottamalla vastaan liikunta- ja kulttuuriseteleitä.

Jatkettiin yhteistyötä Suomen Voimisteluliiton kanssa ja ollaan jäsenseura.

Jatkettiin yhteistyötä Suomen Cheerleadingliiton kanssa ja ollaan jäsenseura.

Aloitettiin yhteistyö Suomen Paralympialiiton kanssa ja ollaan jäsenseura.

Jatkettiin mukana oloa kaupungin koululaisien Nuorisopassissa ja tarjottiin 2 tutustumiskertaa.

Jatkettiin yhteistyötä Innoflamen kanssa hupparitilauksella.

Jatkettiin yhteistyötä GreenStar-hotelliketjun kanssa.

LIITTEET

1. Näytöksen ”Linnunradan loistoa” esiintyjät
2. Lasten ja nuorten lukujärjestys ja ohjaajat kevät
3. Lasten ja nuorten lukujärjestys ja ohjaajat syksy
4. Aikuisten liikunnan lukujärjestys ja ohjaajat kevät
5. Aikuisten liikunnan lukujärjestys ja ohjaajat syksy
6. Kilpa- ja valmennusryhmien lukujärjestys ja ohjaajat kevät
7. Kilpa- ja valmennusryhmien lukujärjestys ja ohjaajat syksy
8. Kesäkausi

KEVÄTNÄYTÖS Liite 1

Näytöksen ”Linnunradan loistoa esiintyjät
Näytökseen ei ollut paperista käsiohjelmaa. Esiintymisjärjestys oli esillä seuran eri somekanavilla

1. Vatsatanssi: Kosmoksen kuningattaret	Koreografia ja valmennus: Katri Luomansuu ja Maritta Huida
2. Nuput 4–7-vuotiaat: Avaruussmurffit	Koreografia: Anni Salminen Valmennus: Anni Salminen ja Neea Sinkko
3. Evena: Avaruus	Koreografia: Anni Katajisto Valmennus: Oona Myllyniemi, Kia Kaivo-oja ja Ida Ojala
4. Opaali: Auringon säteet	Koreografia: Viivi Lamminen Valmennus: Viivi Lamminen ja Linnea Ristikallio
5. Dimidia: Avaruussade	Koreografia: Anni Salminen Valmennus: Anni Salminen ja Neea Sinkko
6. Elidea: Fiesta auringon alla	Koreografia: Kerttu Koskinen Kerttu Koskinen, Sinna Lindberg ja Anna Styf
7. Briksia: Pirates of the galaxy	Koreografia ja valmennus Pauliina Mäkelä
8. Zirkonium: Revontuli	Koreografia: Johanna Mattila Valmennus: joukkuelaiset yhdessä
9. Sirium: Elämän verso Saturnuksessa	Koreografia: Johanna Mattila ja Nea Johansson Valmennus: Anni Katajisto
10. Kuiske: Kirkkauden kantamat	Koreografia: Annika Gustafsson, Pia Kiuru, Noora Lamminen ja Emmi Tuomi Valmennus: Pia Kiuru
11. JV yhteisesitys: Taivas täynnä tähtiä	Elidea, Briksia, Evena, Opaali, Dimidia ja Sirium Koreografia: Kerttu Koskinen ja Oona Myllyniemi Valmennus: JV-valmentajat
12. Telinevoimistelu harrasteryhmä Kupari: Kuparin loisteessa	Koreografia ja valmennus: Anna Järvenpää Janette Knuutila
13. Damselflies: Damselflies avaruudessa	Koreografia ja valmennus: Jenna Lappalainen, Neea Sinkko ja Marissa Nurminen
14. Dust: Tähtipölyä	Koreografia ja valmennus: Moona Korpihalkola, Aada Kumlander, Jessica Aaltonen ja Agda Tuominen
15. Rytminen voimistelu 1.: Ystävyyden sävel	Koreografia ja valmennus: Daria Eshina ja Liliia Shaliapova
16. Chabitan: Tähdenlentoja	Koreografia ja valmennus: Ella Jokiranta
17. Rytminen voimistelu 2.: Yhteinen matka	Koreografia ja valmennus: Daria Eshina ja Liliia Shaliapova

18. Diamonds: Timanttiset tähdet	Koreografia ja valmennus: Peppi Riento, Senja Rantamäki, Iida-Nella Markkanen ja Heini Toivonen
19. Chapire: Tähtisumun tähti	Koreografia ja valmennus: Emma Ojala
20. Rytminen voimistelu 3.: Saman sydämen rytmi	Koreografia ja valmennus: Daria Eshina ja Liliia Shaliapova
21. Ninjat: Avaruusninjat Marsista	Koreografia: Elsa ja Saara Itäkylä Valmennus: Timo Haikarainen, Elsa Itäkylä ja Saara Itäkylä
22. Darlings: Söpöt tähdet	Koreografia ja valmennus: Alina Ala-Uotila, Moona Korpihalkola ja Neea Sinkko
23. Daydream: Pinkit tähdet	Koreografia ja valmennus: Alina Ala-Uotila, Moona Korpihalkola, Iina Salmi
24. Rytminen voimistelu 4.: Yhdessä kuin yksi	Koreografia ja valmennus: Daria Eshina ja Liliia Shaliapova
25. Rytminen voimistelu 5.: Ystävyyden tanssi	Koreografia ja valmennus: Daria Eshina ja Liliia Shaliapova
26.Delight: Delightin tähdet	Koreografia ja valmennus: Anni Haapala, Saaga Ilvonen, Veera Kuuri-Riutta
27. Dragons: Lohikäärmeet Linnunradalla	Koreografia ja valmennus: Iina Salmi, Pauliina Harjula ja Saga Lehtonen
28. Dragonflies 2.00 Tähdenlennot	Koreografia ja valmennus: Peppi Riento, Jutta Tervo ja Venla Perälä

Lasten ja nuorten ryhmien lukujärjestys ja ohjaajat kevät Liite 2

MAANANTAI

Cheerleading Damselflies 8–9-vuotiaat
(2015–2016 synt.)
16.30–17.30 voimistelu- ja cheerhalli
Jenna Lappalainen, Neea Sinkko ja Marissa Nurminen

Prinsessat 3–4-vuotiaat (2020–2021 synt.)
17.30–18.15 päiväkoti Pikkureppu
Krista Ketola

Prinsessat 4–5-vuotiaat (2019–2020 synt.)
18.15–19.00 päiväkoti Pikkureppu
Krista Ketola

Telinevoimistelukoulu 3–4-vuotiaat
(2020–2021 synt.)
16.30–17.15 voimistelu- ja cheerhalli
Marika Mattila, Emma Ojala ja Ella Jokiranta

Telinevoimistelu Stara A 5–6-vuotiaat
(2018–2019 synt.)
16.00–17.00 voimistelu- ja cheerhalli
Janette Knuutila ja Josefiina Kokko

Telinevoimistelu Stara A 7–12-vuotiaat
(2012–2017 synt.)
17.00–18.00 voimistelu- ja cheerhalli
Janette Knuutila, Josefiina Kokko ja Loviisa Lehtinen

Telinevoimistelu Kupari 5–6-vuotiaat
(2018–2019 synt.)
18.00–19.00 voimistelu- ja cheerhalli
Janette Knuutila, Josefiina Kokko ja Loviisa Lehtinen

TeamGym Chabitan 10–14-vuotiaat
(2011–2018 synt.)
17.30–19.00 voimistelu- ja cheerhalli
Ella Jokiranta

TeamGym Chapire 6–9-vuotiaat
(2016–2019 synt.)
17.30–19.00 voimistelu- ja cheerhalli
Emma Ojala

Telinevoimistelu Pronssi-Hopea isot
+ 10 v. (2014 ja aikaisemmin synt.)
19.00–20.00 voimistelu- ja cheerhalli
Alisa Laine ja Enni Pösö

Liikkari 4–6-vuotiaat (2018–2020 synt.)
17.15–18.00 Pohjoisväylän koulu
Krista Leväjärvi ja Sanni Leväjärvi

Cheerleading Dust 10–13-vuotiaat
(2011–2014 synt.)
19.00–20.30 voimistelu- ja cheerhalli
Moona Korpihalkola, Jessica Aaltonen, Agda Tuominen ja Aada Kumlander

TIISTAI

Nuppuvoimistelu 4–5-vuotiaat
(2019–2020 synt.)
17.15–18.00 Uudenkoiviston päiväkoti
Anni Salminen, apuna Briksia tyttöjä

Nuppuvoimistelu 6–7-vuotiaat
(2017–2018 synt.)
18.00–18.45 Uudenkoiviston päiväkoti
Anni Salminen, apuna Briksia tyttöjä

Taaperot 1–2-vuotiaat (2022–2023 synt.)
17.30–18.15 päiväkoti Pikkureppu
Senni-Liina Pentikäinen

Taaperot 2–3-vuotiaat (2021–2022 synt.)
18.15–19.00 päiväkoti Pikkureppu
Senni-Liina Pentikäinen

Telinevoimistelu Stara B 7–10-vuotiaat
(2014–2017 synt.)
18.30–19.30 voimistelu- ja cheerhalli
Anna Järvenpää, Janette Knuutila ja Pihla Väänänen

Telinevoimistelu Stara D 7–12-vuotiaat
(2013–2018 synt.)
19.00–20.00 voimistelu- ja cheerhalli
Charlotta Latva

Telinevoimistelu Kupari A 7–12-vuotiaat
(2012–2017 synt.)
19.30–20.30 voimistelu- ja cheerhalli
Anna Järvenpää, Janette Knuutila ja Pihla Väänänen

Telinevoimistelu Nuoret 13–17-vuotiaat
(2007–2011 synt.)
19.00–20.30 voimistelu- ja cheerhalli
Jenna Juhola ja Emma Ojala

KESKIVIIKKO

Ninjat 4–6-vuotiaat (2018–2020 synt.)
16.30–17.15 Cygnaeuksen koulu
Timo Haikarainen, Saara Itäkylä ja Elsa Itäkylä

SuperNinjat 6–9-vuotiaat (2015–2018 synt.)
17.15–18.00 Cygnaeuksen koulu
Timo Haikarainen, Saara Itäkylä ja Elsa Itäkylä

Ninjat 4–6-vuotiaat (2018–2020 synt.)
18.00–18.45 Cygnaeuksen koulu
Timo Haikarainen, Saara Itäkylä ja Elsa Itäkylä

Vauvat 6 kk-1 v. (2024–2023 synt.)
17.15–18.00 Lounatuulen Päiväkoti
Emmimari Rosten

Taaperot 1–2-vuotiaat (2022–2023 synt.)
18.00–18.45 Lounatuulen Päiväkoti
Emmimari Rosten

TORSTAI

Telinevoimistelukoulu 3–4-vuotiaat
(2020–2021 synt.)
16.45–17.30 voimistelu- ja cheerhalli
Emilia Koivunen, Josefiina Kokko ja
Felicia Roitto

Telinevoimistelu Stara B 5–6-vuotiaat
(2018–2019 synt.)
16.30–17.30 voimistelu- ja cheerhalli
Ira Elomaa, Janette Knuutila ja Essi Luomanen

Telinevoimistelu Stara C 7–12-vuotiaat
(2012–2017 synt.)
17.30–18.30 voimistelu- ja cheerhalli
Emilia Koivunen, Josefiina Kokko ja
Essi Luomanen

Telinevoimistelu Kupari B 7–12-vuotiaat
(2012–2017 synt.)
17.30–18.30 voimistelu- ja cheerhalli
Ira Elomaa, Felicia Roitto ja Janette Knuutila

Telinevoimistelu Pronssi alle 10-vuotiaat
(2015 ja myöhemmin synt.)
Kuparimerkki suoritettuna
18.30–19.30 voimistelu- ja cheerhalli
Ira Elomaa, Emilia Koivunen ja Josefiina Kokko

PERJANTAI

Cheerleading Darlings mikrot 5–7-vuotiaat
(2017–2019 synt.)
17.00–18.00 voimistelu- ja cheerhalli
Alina Ala-Uotila, Moona Korpihalkola ja
Neea Sinkko

Cheerleading akrovuoro
18.00–19.00 voimistelu- ja cheerhalli
Pauliina Harjula ja Iina Salmi

LAUANTAI

PerheLiikkari 2–4-vuotiaat (2020–2022 synt.)
11.00–11.45 Uudenkoiviston päiväkoti
Marika Mattila

SUNNUNTAI

Opaali 8–12-vuotiaat (2012–2016 synt.)
klo 18.00–19.00 Käppärän koulu
Viivi Lamminen ja Linnea Ristikallio

Kausimaksun lisäksi laskutetaan
cheerleadingin ja telinevoimistelun
harrasteryhmiltä
55 €/kausi 1 h viikossa harrastavilta
75 €/kausi 1,5 h viikossa harrastavilta

Lasten ja nuorten lukujärjestys ja ohjaajat syksy Liite 3

MAANANTAI

Cheerleading Dust 10–13-vuotiaat
(2012–2015 synt.)
16.15–17.45 voimistelu- ja cheerhalli
Jessica Aaltonen, Hilla Aaltonen, Saara Souko
ja Jenna Lappalainen

Prinsessat 3–4-vuotiaat (2021–2022 synt.)
17.30–18.15 päiväkoti Pikkureppu
Krista Ketola ja Ella-Maija Vuorensola

Prinsessat 4–5-vuotiaat (2020–2021 synt.)
18.15–19.00 päiväkoti Pikkureppu
Krista Ketola ja Ella-Maija Vuorensola

Telinevoimistelukoulu 3–4-vuotiaat
(2021–2022 synt).
16.00–16.45 voimistelu- ja cheerhalli
Emma Ojala, Ella Jokiranta ja Essi Luomanen

Kupari A 5–6-vuotiaat (2019–2020 synt.)
16.15–17.15 voimistelu- ja cheerhalli
Janette Knuutila ja Josefiina Kokko

Stara A 5–6-vuotiaat (2019–2020 synt.)
16.45–17.45 voimistelu- ja cheerhalli
Emma Ojala, Ella Jokiranta ja Essi Luomanen

Stara A 7–12-vuotiaat (2013–2018 synt.)
17.15–18.15 voimistelu- ja cheerhalli
Janette Knuutila ja Josefiina Kokko

Kupari A 7–12-vuotiaat (2013–2018 synt.)
18.15–19.15 voimistelu- ja cheerhalli
Charlotta Latva ja Josefiina Kokko

Pronssi-hopea-kulta
10-vuotiaat (2015 ja aikaisemmin synt.)
18.30–20.00 voimistelu- ja cheerhalli
Alisa Laine ja Janette Knuutila

Liikkari 4–6-vuotiaat (2019–2021 synt.)
17.15–18.00 Pohjoisväylän koulu
Krista Leväjärvi ja Sanni Leväjärvi

Nuppuvoimistelu 4–7-vuotiaat
(2020–2021 synt.)
18.00–18.45 Uudenkoiviston koulu
Anni Salminen ja Veera Laakso

Zirkonium
ma 20.00–22.00 Käppärän koulu
yhteyshenkilö Neela Areva

TIISTAI

Taaperot 6–12 kk (2024–2025 synt.)
konttaa tai kävelee
17.30–18.15 päiväkoti Pikkureppu
Jenniina Ojamäki

Taaperot 2–3-vuotiaat (2022–2023 synt.)
18.15–19.00 päiväkoti Pikkureppu
Jenniina Ojamäki

Stara B 7–12-vuotiaat (2013–2018 synt.)
18.30–19.30 voimistelu- ja cheerhalli
Anna Järvenpää, Janette Knuutila ja
Josefiina Kokko

Kupari B 7–12-vuotiaat (2013–2018 synt.)
19.30–20.30 voimistelu- ja cheerhalli
Anna Järvenpää, Janette Knuutila ja
Josefiina Kokko

Nuoret 13–17-vuotiaat (2013–2008 synt.)
19.00–20.00 voimistelu- ja cheerhalli
Emma Ojala

KESKIVIIKKO

Ninjat 4–6-vuotiaat (2018–2020 synt.)
16.30–17.15 Cygnaeuksen koulu
Neea Sinkko, Saara Itäkylä ja Elsa Itäkylä

SuperNinjat 6–9-vuotiaat (2015–2018 synt.)
17.15–18.00 Cygnaeuksen koulu
Neea Sinkko, Saara Itäkylä, Elsa Itäkylä

Ninjat 4–6-vuotiaat (2018–2020 synt.)
18.00–18.45 Cygnaeuksen koulu
Neea Sinkko, Saara Itäkylä ja Elsa Itäkylä

Taaperot 1–2-vuotiaat (2023–2024 synt.)
kävelytaito
17.30–18.15 Lounatuulen päiväkoti
Emmimari Rosten

Taaperot 1–2-vuotiaat (2023–2024 synt.)
kävelytaito
18.15–19.00 Lounatuulen päiväkoti
Emmimari Rosten

TORSTAI

Kupari B 5–6-vuotiaat (2019–2020 synt.)
16.45–17.45 voimistelu- ja cheerhalli
Janette Knuutila ja Josefiina Kokko

Telinevoimistelukoulu 3–4-vuotiaat
(2021–2022 synt.)
17.45–18.30 voimistelu- ja cheerhalli
Janette Knuutila, Josefiina Kokko ja
Jessiina Ruohola

Stara B 5–6-vuotiaat (2019–2020 synt.)
16.30–17.30 voimistelu- ja cheerhalli
Felicia Roitto ja Kiia Rantanen

Stara C 7–12-vuotiaat (2013–2018 synt.)
17.30–18.30 voimistelu- ja cheerhalli
Felicia Roitto ja Kiia Rantanen

Kupari C 7–12-vuotiaat (2013–2018 synt.)
18.30–19.30 voimistelu- ja cheerhalli
Felicia Roitto ja Kiia Rantanen

Pronssi alle 10-vuotiaat
(2016 ja myöhemmin synt.)
Kuparimerkki suoritettuna
18.30–20.00 voimistelu- ja cheerhalli
Janette Knuutila ja Josefiina Kokko

LAUANTAI
Cheerleading Damselflies 8–9-vuotiaat
(2016–2017 synt.)
13.00–14.00 voimistelu- ja cheerhalli
Agda Tuominen, Alina Matintalo ja Iina Salmi

SUNNUNTAI

Cheerleading Darlings mikrot 5–7-vuotiaat
(2018–2020 synt.)
10.00–11.00 voimistelu- ja cheerhalli
Lotta Rantala, Vanessa Santa-Paavola ja Agda
Tuominen

Opaali 8–12-vuotiaat (2013–2017 synt.)
18.00–19.00 Käppärän koulu
Linnea Ristikallio ja apuna Viivi Lamminen

TeamGym Chapire 6–9-vuotiaat
(2019–2016 synt.)
18.00–19.30 voimistelu- ja cheerhalli
Emma Ojala

TeamGym Chabitan 10–14-vuotiaat
(2011–2015 synt.)
18.00–19.30 voimistelu- ja cheerhalli
Ella Jokiranta

Kausimaksun lisäksi laskutetaan
cheerleadingin ja telinevoimistelun
harrasteryhmiltä
65 €/1 h/kausi kerran viikossa harrastavilta
85 €/1,5 h/kausi kerran viikossa harrastavilta

Aikuisten liikunnan lukujärjestys ja ohjaajat kevät Liite 4

MAANANTAI

Kuntojumppa
9.30–10.30
Urheilutalo, palloilusali 3
Anette Isoviita

Latino 45’
18.05–18.50
Pohjoisväylän koulu
Pia Söderberg

Muokkaus
17.30–18.30 tai
17.00–17.45 ja 17.45–18.30
Käppärän koulu
Anette Isoviita

TIISTAI

Lavis 60’
17.00–18.00
Kuninkaanhaan koulu
Maarit Myllymäki

Muokkaus 60’
18.00–19.00
Kuninkaanhaan koulu
Jutta Kuusisto

Jooga 60’
18.20–19.20
Nuorisotalo, isosali
Katri Luomansuu

Kahvakuula 45’
19.20–20.05
Nuorisotalo, isosali
Antti-Jussi Koskinen

Miesten treeni
20.05–21.00
Nuorisotalo, isosali
Antti-Jussi Koskinen

KESKIVIIKKO

Kuntojumppa
16.30–17.30
Kuninkaanhaan koulu
Heli Salokangas

Vatsatanssi 90’
16.30–18.00
Nuorisotalo, peilisali
Katri Luomansuu

Vatsatanssi ohjelmaryhmä
18.00–19.00
Nuorisotalo, peilisali
Katri Luomansuu

DanceAerobic 45’
19.00–19.45
Vähärauman koulu
Kristiina Uusitalo-Lindholm

Kehonhuolto 45’
19.45–20.30
Vähärauman koulu
Kristiina Uusitalo-Lindholm

TORSTAI

Kehonhuolto 45’
9.30–10.15
Urheilutalo, judomatto
Kristiina Uusitalo-Lindholm

Lavis 60
klo 18.00–19.00
Kuninkaanhaan koulu
Marianne Schrey

BodyBalance
19.00–20.00
Kuninkaanhaan koulu
Anette Isoviita

PERJANTAI

Hiit + jäähdyttely 45’
17.15–18.00
Cygnaeuksen koulu
Kristiina Uusitalo-Lindholm

LAUANTAI

Kuntosali ja venyttely
10.00–11.00
Urheilutalo
Anette Isoviita

Kuntosali ja venyttely
11.00–12.00
Urheilutalo
Anette Isoviita

SUNNUNTAI

Cardio Kick 45’
17.00–17.45
Kuninkaanhaan koulu
Reija Halmela

Mobility Circuit 45’
18.00–18.45
Kuninkaanhaan koulu
Reija Halmela

Aikuisten liikunnan lukujärjestys ja ohjaajat syksy Liite 5

MAANANTAI

AamuMuokkaus 60’
9.30–10.30
urheilutalo
Anette Isoviita

Dance 45’
17.00–17.45
Käppärän koulu
Kristiina Uusitalo-Lindholm

Kehonhuolto 45’
17.45–18.30
Käppärän koulu
Kristiina Uusitalo-Lindholm

Latino 45’
18.05–18.50
Pohjoisväylän koulu
Pia Söderberg

TIISTAI

Lavis 60’
17.00–18.00
Kuninkaanhaan koulu
Maarit Myllyniemi

Tehomuokkaus 60’
18.00–19.00
Kuninkaanhaan koulu
Sari Vainio

Miesten treenitunti 45’
18.00–18.45
Porin nuorisotalo
Antti-Jussi Koskinen

Kahvakuula 45’
18.45–19.30
Porin nuorisotalo
vaihtuva ohjaaja

Jooga 60’
19.30–20.30
Porin nuorisotalo
Katri Luomansuu

KESKIVIIKKO

Kuntojumppa 60’
16.30–17.30
Kuninkaanhaan koulu
Heli Salokangas

Vatsatanssi 90’
16.30–18.00
Porin nuorisotalo/peilisali
Katri Luomansuu

Vatsatanssi ohjelma 60’
18.00–19.00
Porin nuorisotalo/peilisali
Katri Luomansuu

Muokkaus
19.00–19.50
Vähärauman koulu
Jutta Kuusisto

TORSTAI

Kehonhuolto 45’
9.30–10.15
Porin urheilutalo
Kristiina Uusitalo-Lindholm

Lavis 45’
17.05–17.50
Kuninkaanhaan koulu
Marianne Schrey

Cardio Kick 45’
18.00–18.45
Kuninkaanhaan koulu
Reija Halmela

BodyBalance 60’
18.50–19.50
Kuninkaanhaan koulu
Anette Isoviita

PERJANTAI

Muokkaus + venyttely 60’
17.15–18.15
Kuninkaanhaan koulu
vaihtuva ohjaaja

LAUANTAI

Kuntosali 60’
10.00–11.00
Porin urheilutalo
Anette Isoviita

Kuntosali 60’
11.00–12.00
Porin urheilutalo
Anette Isoviita

SUNNUNTAI

Hiit + venyttely 45’
17.30–18.15
Kuninkaanhaan koulu
Kristiina Uusitalo-Lindholm

Kilpa- ja valmennusryhmien lukujärjestys ja ohjaajat kevät Liite 6

CHEERLEADING
voimistelu- cheerhalli

Daydream minit level 1 7-11-vuotiaat
(2013-2017 synt.)
ma 17.30-19.00
to 18.00-19.30
Moona Korpihalkola, Alina Ala-Uotila ja Iina Salmi
valmennusmaksu 130 €/kausi
+ cheerpuvun käyttömaksu 20 €

Diamonds minit level 1 9–11-vuotiaat
(2013–2015 synt.)
ke 16.30–18.00
su 11.00–13.00
Iida Markkanen, Senja Rantamäki ja Heini Toivonen
valmennusmaksu 130 €/kausi + cheerpuku 20 €

Delight Youth level 1 11–14-vuotiaat
(2010–2013 synt.)
ke 18.00–20.00
su 13.00–15.00
Saaga Ilvonen, Anni Haapala ja Veera Kuuri-Riutta
valmennusmaksu 160 €/kausi + cheerpuku 20 €

Dragons Youth level 2–3 12–15-vuotiaat
(2009–2012 synt.)
ti 16.30–18.30
to 16.30–18.00
su 15.00–17.00
Saga Lehtonen, Pauliina Harjula ja Iina Salmi
valmennusmaksu 250 €/kausi + cheerpuku 20 €

Dragonflies Junior level 3 14-19-vuotiaat
(2005-2010 synt.)
ti 18.30–20.30
to 19.30–21.00
su 17.00–19.00
Jutta Tervo, Venla Perälä ja Peppi Riento
valmennusmaksu 250 €/kausi + cheerpuku 20 €

RYTMINEN VOIMISTELU

6–12-vuotiaat (2012–2018 synt.)
pe 18.00–19.30 Cygnaeuksen koulu
Lilia Shaliapova ja Daria Eshina
Valmennusmaksu 175 €/kausi

JOUKKUEVOIMISTELU

Dimidia (2017–2018 synt.)
su 16.30–18.00 Käppärän koulu
Anni Salminen ja Neea Sinkko
Valmennusmaksu 175 €/kausi

Evena (2015–2016 synt)
ma 16.30–18.00 Meri-Porin koulu
ke 17.30–19.00 Cygnaeuksen koulu
Ida Ojala, Oona Myllyniemi ja Kia Kaivo-oja
valmennusmaksu 250 €/kausi

Elidea (2013–2015 synt.)
ma 17.00–18.30 Meri-Porin koulu
ti 16.30–18.30 Meri-Porin koulu
pe 16.30–17.30 Kuninkaanhaan koulu (+Briksia)
Kerttu Koskinen, Anna Styf, Sinna Lindberg
valmennusmaksu 325 €/kausi

Briksia (2010–2013 synt.)
ma 17.45–19.45 Meri-Porin koulu
to 16.30–18.30 Meri-Porin koulu
pe 16.30–17.30 Kuninkaanhaan koulu (+ Elidea)
Pauliina Mäkelä ja Neea Sinkko
valmennusmaksu 325 €/kausi

Sirium (2007–2010 synt.)
ma 18.00–20.00 Meri-Pori
ti 17.00–19.00 Meri-Pori
to 16.30–18.30 Meri-Pori
Anni Katajisto
valmennusmaksu 350 €/kausi

TELINEVOIMISTELU
voimistelu- cheerhalli

Alkeiskilpa Kielot (2016–2019 synt.)
ma 17.00–18.30
Raisa Koppelomäki
valmennusmaksu 150 €/kausi

Helmet (2013–2016 synt.)
ma 17.00–19.00
to 17.00–19.00
ma Essi Väänänen ja Enni Pösö
to Marika Mattila ja Olivia Furuholm
valmennusmaksu 250 €/kausi

KILPA B-F (2013–2007 synt.)
ti 18.30–20.30
to 16.00–18.00
Raisa Koppelomäki
valmennusmaksu 275 €/kausi

TANSSILLINEN VOIMISTELU

Zirkonium
to 16.30–18.00 Kuninkaanhaan koulu
Neela Areva
valmennusmaksu 45 €/kausi

Kuiske
ke 19.00–21.00 Vähärauman koulu
Pia Kiuru
valmennusmaksu 70 €/kausi

Kilpa- ja valmennusryhmien lukujärjestys ja ohjaajat syksy Liite 7

CHEERLEADING
voimistelu- ja cheerhalli

Daydream minit level 1 7-11-vuotiaat
(2014-2018 synt.)
ma 17.45-19.15
ke 17.45-19.15
Moona Korpihalkola, Iina Salmi ja
Jessica Aaltonen
valmennusmaksu 135 €/kausi + cheerpuku 20 €

Diamonds minit level 1 9–11-vuotiaat
(2014–2016 synt.)
ke 16.15–17.45
su 10.30–12.30
Amanda Kantonen, Alina Ala-Uotila ja Karla Saarinen
valmennusmaksu 145 €/kausi + cheerpuku 20 €

Delight Youth level 1 11–14-vuotiaat
(2011–2014 syntyneet.)
ke 19.15–21.15
su 12.00–14.00
Marissa Nurminen, Neea Sinkko, Senja Rantamäki ja Iida-Nella Markkanen
valmennusmaksu 175 €/kausi + cheerpuku 20 €

Dragons Youth level 2 11–14-vuotiaat
(2011–2014 synt.)
ti 16.15–17.45
pe 16.30–18.00
su 13.30–15.30
Iina Salmi, Helmi Mäki, Sara Kaasinen ja
Senja Lindroos
valmennusmaksu 250 €/kausi + cheerpuku 20 €

Dawnlights youth level 3 11-14-vuotiaat
(2011-2014 synt.)
ti 19.45–21.15
to 17.45–19.45
su 16.30–18.30
Pauliina Harjula, Saaga Ilvonen, Anni Haapala ja Veera Kuuri-Riutta
valmennusmaksu 260 €/kausi + cheerpuku 20 €

Dragonflies Junior level 3 14–18-vuotiaat
(2007–2011 synt.)
ma 19.15–21.15
to 16.15–17.45
su 18.00–20.00
Venla Perälä, Krista Haavisto ja Vilma Paavilainen
valmennusmaksu 260 €/kausi + cheerpuku 20 €

Destiny Junior level 4 14–18-vuotiaat
(2007–2011 synt.)
ti 17.145–19.45
to 19.45–21.15
pe 18.00–19.30
su 15.00–17.00
Jutta Tervo, Ella Peltola ja Evianna Peltomaa
valmennusmaksu 325 €/kausi + cheerpuku 20 €

JOUKKUEVOIMISTELU

Dimidia (2017–2019 synt.)
su 16.30–18.00 Käppärän koulu
Anni Salminen ja Neea Sinkko
Valmennusmaksu 185 €/kausi

Evena (2015–2017 synt)
ma 16.30–18.00 Meri-Porin koulu
to 16.30–18.30 Meri-Porin koulu
Ida Ojala, Oona Myllyniemi ja Kia Kaivo-oja
valmennusmaksu 300 €/kausi

Elidea (2013–2014 synt.)
ma 16.30–18.15 Meri-Porin koulu
ti 16.45–18.30 Meri-Porin koulu
pe 17.00–18.30 Kuninkaanhaan koulu
Kerttu Koskinen, Anna Styf ja Sinna Lindberg
valmennusmaksu 350 €/kausi

Briksia (2010–2012 synt.)
ma 17.00–19.00 Meri-Porin koulu
ti 17.00–19.00 Meri-Porin koulu
to 16.30–18.30 Meri-Porin koulu
pe 17.00–18.30 Kuninkaanhaan koulu
Pauliina Mäkelä
valmennusmaksu 375 €/kausi

TANSSILLINEN VOIMISTELU

Kuiske
ke 19.00–21.00 Vähärauman koulu
Pia Kiuru
valmennusmaksu 75 €/kausi

TELINEVOIMISTELU
voimistelu- ja cheerhalli

Alkeiskilpa Kielot (2016–2019 synt.)
ma 16.30–18.00
to 16.30–18.00
Essi Väänänen ja Loviisa Lehtinen,
valmennusmaksu 200 €/kausi

Kilpa B-F (2013–2007 synt.)
ma 18.00–20.00
ti 18.30–20.30
to 18.00–20.00
Raisa Koppelomäki, Sayed Aqa Hussaini ja Enni Pösö
valmennusmaksu 350 €/kausi

RYTMINEN VOIMISTELU

6–13-vuotiaat (2012–2019 synt.)
ryhmä 1.
ke 17.00–18.00 Cygnaeuksen koulu
pe 17.00–18.00 Cygnaeuksen koulu
Lilia Shaliapova ja Daria Eshina
Valmennusmaksu 225 €/kausi

6–13-vuotiaat (2012–2019 synt.)
ryhmä 2.
ke 18.00–19.00 Cygnaeuksen koulu
pe 18.00–19.00 Cygnaeuksen
Lilia Shaliapova ja Daria Eshina
Valmennusmaksu 225 €/kausi

Kesäkausi Liite 8

JOUKKUEVOIMISTELU

Harjoitukset pidettiin voimistelu- ja cheerhalli ja kouluilla.

Briksia harjoitteli 2 kertaa viikossa 2.6.–15.6. ja 12.–31.8.

Elidea harjoitteli 2 kertaa viikossa 2.6.–15.6. ja 12.–31.8.

Evena harjoitteli 2 kertaa viikossa 2.6.–15.6. ja 13.–31.8.

Dimidia harjoitteli kerran viikossa 2.–15.6. ja 7.–31.8.

CHEERLEADING

Ei pidetty erillisiä kesäharjoituksia, avoimet akrovuorot pidettiin voimistelu- ja cheerhallilla 2.–6.6. Joukkuejaot pidettiin 9.–11.6. ja valmennusryhmien harjoitukset alkoivat elokuussa lukujärjestyksen mukaan.

TELINEVOIMISTELU

Voimistelu- ja cheerhalli 2.–17.6. ja 21.7.–28.8.

Kielot
ma 16.30–18.00, to 16.30–18.00

Helmet Voimistelu- ja
ma 17.30–20.00, ti 18.30–20.30, to 17.30–20.00

Kilpa
ma 17.30–20.00, ti 18.30–20.30, to 17.30–20.00

AIKUISTEN LIIKUNTA

Kesän ryhmäliikunta 12.5.–26.6. ja 4.–28.8. Nuorisotalolla (toukokuu) ja Kuninkaanhaan koululla
ma klo 17.30–18.15 Muokkaus/vaihtuva ohjaaja (toukokuu klo 17.00–17.45)
ma klo 18.15–19.15 BodyBalance/Anette (toukokuu klo 17.45–18.30)
to klo 17.30–18.15 Kesäjumppa vaihtuvalla teeemalla/vaihtuva ohjaaja
Touko-kesäkuussa 15 €. Elokuu jäseneksi liittyvälle ilmainen ja muille 15 €. Mahdollisuus osallistua myös 7 €/kerta.

PUISTOJUMPPA 4.6.–13.8. Kirjurinluoto, Hanhipuisto
ke klo 18.00–18.45 vaihtuva ohjaaja
Puistojumppa on kaikille ilmainen ja osa kumppanuussopimusta, jonka puitteissa järjestetään kaikille avointa matalankynnyksen liikuntaa.

HYVÄSSÄ SEURASSA ON ILO LIIKKUA, TULE MUKAAN JOUKKOON!