



TIKKAKOSKEN VOIMISTELU- JA LIIKUNTASEURA RY:N SYYSTIEDOTE 2025



Tutustu TiVoLin
liikuntatarjontaan ja
ilmoittaudu mukaan



Aikuisten
ryhmäliikuntatunnit

Lasten ja nuorten
harrasteryhmät

Joukkuevoimistelu



tivoli.sporttisaitti.com



Tikkakosken Voimistelu- ja Liikuntaseura ry

Kirkkokatu 1,
41160 Tikkakoski
p. 040 530 7032
tivoli.toimisto@gmail.com
tivoli.sporttisaitti.com

Seuraa meitä somessa:

Facebook: @tivoliry
Instagram: @tivoli_ry
TikTok: @tivoli_ry



Puheenjohtajan terveiset

Näin loppukesästä koko Suomi on harrastusmahdollisuuksia täynnä. Miksi siis juuri TiVoLi?

Jotain uutta: Lasten pallokerhot yhteistyössä FC Blackbirdin kanssa, uusi joukkuevoimistelujoukkue 2019–2020 syntyneille, aikuisille Street Dance -kurssia ja miesten omaa ryhmää. Odotamme jo innolla syksyä!

Jotain vanhaa: Uutuuksien rinnalla suositut ryhmämme jatkuvat: lapsille temppuilla, voimistelukoulua ja street dancea. Aikuisille lihaskuntoa, tanssitreeniä, joogaa ja toiminnallista liikkuvuusharjoittelua. Liikunnan iloa moneen makuun!

Jotain suurempaa: TiVoLi on **Tähtiseura**, joka on Olympiakomitean, lajiliittojen ja liikunnan aluejärjestöjen tunnustus laadukkaasta ja jatkuvasti kehittyvästä toiminnasta. Tähtiseurassa olet parhaassa seurassa!

Nähdään tunneilla – lähiliikunta on parasta yhdessä!

Puheenjohtaja
Meeri Martimo



Kuvaaja: @tanjamaenpaaphotography



Tervetuloa liikkumaan Tikkakoskella – lähiliikunta on parasta yhdessä +

TiVoLi eli Tikkakosken Voimistelu- ja Liikuntaseura liikuttaa vauvasta vaariin jäseniään Tikkakoskella – jo vuodesta 1951 saakka. Tarjoamme terveyttä edistävää, monipuolista ja laadukasta liikuntaa eri tavoitetasoilla sekä elämyksiä iloisessa ja innostavassa seurassa. Tule mukaan!



Pistä muistiin tärkeät päivämäärät syksylle 2025

- | | |
|------------|--|
| 11.8. | Lasten ja aikuisten harrasteryhmiin ilmoittautuminen alkaa klo 17.00. |
| 24.8. | Lasten ja aikuisten ryhmäliikunnan ryhmiin ilmoittautuminen päättyy – ilmoittaudu viimeistään nyt! |
| 1.9. | Syyskausi alkaa. |
| 13.–19.10. | Syystauko useammassa ryhmässä – liikunnallista lomaviikkoa! |
| 6.12. | Ei tunteja. |
| 14.12. | Syyskausi päättyy. |
| 15.12. | TiVolin joulunäytös – tervetuloa! |





Aikuisten ryhmäliikunta

Ilmoittaudu viikkotunneille viimeistään 24.8.2025

Syksyn aikuisten liikuntaryhmissä on tarjolla monipuolista, matalan kynnyksen liikuntaa, joka tukee hyvinvointia ja arjen jaksamista. Olitpa sitten tanssin ystävä, kehonhuoltoa kaipaava tai lihaskuntoa kehittävä liikkuja, löydät meiltä sopivan ryhmän. Tunneille ovat tervetulleita sekä ensikertalaiset että kokeneemmat harrastajat.

Ryhmiämme ohjaavat kokeneet ja koulutetut liikunta-alan ammattilaiset, jotka huolehtivat tuntien laadusta, turvallisuudesta ja innostavasta ilmapiiristä.

Viikkoryhmien lisäksi järjestämme myös kiitosta saaneita lyhytkursseja, jotka sopivat erinomaisesti uusien lajien kokeiluun tai vaikka paluuseen liikunnan pariin. Pysy kuulolla – kurssit julkaistaan nettisivuillamme ja somekanavissa.

Ilmoittautuminen viikkoryhmiin alkaa 11.8. – varmista paikkasi ja ilmoittaudu viimeistään sunnuntaina 24.8.2025! Ryhmät toteutuvat, jos ilmoittautuneita on riittävästi, joten kannattaa ilmoittautua heti mukaan.



Kuvaaja: @tanjamaenpaaphotography



MAANANTAI

Lihaskunto: Pito ja pumppaus
18.00–19.00
Liikuntahalli

Tanssi:
Soololattarit
19.10–20.10
Kulttuurisali

Ohjaaja: Henna

TIISTAI

Lihaskunto:
Vaihtuva
19.00–20.00
Luonetjärvi

Lihaskunto: Core
20.00–20.30
Luonetjärvi

Ohjaaja: Riikka

KESKIVIikko

Toiminnallinen
liikkuvuus
19.30–20.30
Kulttuurisali

Ohjaaja: Hanna

SUNNUNTAI

Hathajooga
16.45–17.45
Luonetjärvi

Ohjaaja: Heidi

**Tarkista ajantasaiset
aikataulut ja tunnit
nettisivuiltamme
tivolisporttisaitti.com**

SOOLOLATTARIT:

Tanssituntien kesto suosikki jatkuu, tervetuloa niin uudet kuin vanhat tanssijat! Kausi aloitetaan kaikkien tanssien perusaskelleilla. Tunneilla tanssitaan yksin latinalaistanssit (Samba, Cha-Cha, Rumba, Paso Doble ja Jive) sekä muita latinalaisamerikkalaisia tansseja (esimerkiksi Salsa ja Merengue).

LIHASKUNTO: PITO & PUMPPAUS

Tehokas ja selkeä kehonpainotreeni, jossa jokaisessa liikkeessä yhdistyvät pito (staattinen) ja pumppaus (dynaaminen). Tunnin aikana käydään koko keho läpi kelloa vastaan oman kuntotason mukaan. Liikkeet ovat yksinkertaisia, ja välillä käytetään vastuskuminauhaa tai käsipainoja.

LIHASKUNTO: VAIHTUVA

Monipuolinen koko kehon lihaskuntotreeni, jossa tuntisisällöt vaihtelevat syksyn aikana. Tunneilla hyödynnetään mm. kahvakuulaa. Tämän treenin perään suosittelemme corea.

LIHASKUNTO: CORE

Napakka puolituntinen, jossa keskitytään keskivartalon voimaan, hallintaan ja ryhtiin. Sopii kaikille, jotka haluavat vahvemman ja toimivamman keskivartalon.

TOIMINNALLINEN

LIKKUVUUSHARJOITTELU:

Pidetty liikkuvuustreeni jatkuu! Tunneilla yhdistyvät toiminnallinen liikkuvuusharjoittelu sekä pilateksesta, joogasta ja voimistelusta tutut liikkeet. Harjoitukset sopivat kaikille, jotka haluavat lisätä kehonhallintaa ja liikettä arkeen.

HATHAJOOGA:

Kestosuosikki jooga jatkuu sunnuntain alkuilloissa. Joogasta saat lisää kehontuntemusta, tasapainoa niin kroppaan kuin mieleen ja ryhtisi paranee.

IKÄÄNTYVIEN KUNTOJUMPPA:

Mukava monipuolinen ikätekijät huomioon ottava tunti, jossa jokainen pystyy tekemään liikkeet oman kuntonsa mukaan. Tunti sijoittuu arki- aamupäivään, katsothan ajankohdan sivuiltamme elokuun aikana.



Joukkuevoimistelu

Lajitaitoja, joukkuehenkeä sekä taidokasta valmennusta

Seurassamme valmennetaan joukkuevoimisteliijoita viskari-ikäisestä lähtien. Voimistelijat saavat asiantuntevaa ja monipuolista valmennusta, joka keskittyy niin lajitaitoihin kuin joukkuehengen rakentamiseen. Koulutetut valmentajamme tukevat voimistelijoiden kehitystä ja kannustavat heitä kohti upeita kisaesityksiä.

Joukkueet kilpailevat ikä- ja taitotason mukaan Stara-tapahtumissa sekä joukkuevoimistelukilpailuissa, joissa voimistelijat pääsevät näyttämään taitonsa ja nauttimaan kilpailun tuomasta jännityksestä.



LIVIAN 2015–2018	Stara
NEREIDA 2013–2015	8–12v harrastesarja
NEFIA 2013–2015	10–12v sarja
TWIIGA 2010–2014	12–14v harrastesarja

Kiinnostaako joukkuevoimistelu?

Syksyllä aloittaa uusi voimistelujoukkue 2019–2020 syntyneille.

Harjoitukset 19.8. alkaen kerran viikossa tiistaisin Liinalammin koululla klo 17–18.30.

Mukaan otetaan kaikki voimistelusta kiinnostuneet lapset.

Lisätiedot ja ilmoittautuminen: kerttu.raeniemi@gmail.com tai 045 8010664

Jos kiinnostuit muista joukkueista, kysy lisätietoa toimiston kautta tai ota yhteyttä suoraan valmentajiin. Yhteystiedot löydät nettisivuiltamme.



Uskollisuuden Kilta

Uskollisuuden Kilta kokoaa seuran pitkäaikaiset jäsenet ystävyyttä ja henkistä vireyttä ylläpitäväksi ryhmäksi. Kiltalaisilla on paljon yhteisiä kokemuksia ja muistoja oman seuran toiminnasta sekä valtakunnallisista että kansainvälisistä voimistelutapahtumista. Nämä kokemukset ja muistot ovat muodostaneet kiltalaisten välille elinikäisiä ystävyyssuhteita.

Teemme myös tiivistä yhteistyötä JNV:n ja Palokan Ilon kiltojen kanssa. Kiltaan voi liittyä 25 vuotta täyttänyt ja vähintään 5 vuotta jonkun voimisteluseuran toiminnassa mukana ollut henkilö.

Tiedotamme toiminnastamme seuran www-sivuilla. **Jos olet kiinnostunut kiltatoiminnasta ja haluaisit liittyä joukkoomme, ota yhteyttä:** Anita Meuronen puh. 040 7480996 tai ani.k.meu@gmail.com.



Lasten ja nuorten harrasteryhmät Ilmoittautuminen alkaa 11.8.2025 klo 17.00

Lasten ja nuorten harrasteryhmät tarjoavat monipuolista, motorisia taitoja harjoittavaa, kuntoa kohottavaa, suunnitelmallista ja tavoitteellista liikunnan riemua. Ikäkauden tarpeet huomioidaan ryhmien toiminnan suunnittelussa.

Lasten tulisi liikkua vähintään 2 tuntia päivittäin. Pääosa liikunnasta voi olla lapsen vapaata ulkoilua ja leikkiä, mutta säännöllinen ohjattu liikuntatoiminta tukee lasten liikuntaintoa ja liikunnallisen elämäntavan kehittymistä. Ohjaa sinäkin lapsesi liikkumaan ja muista oman esimerkkisi tärkeys!

Harrasteryhmiin ovat tervetulleita kaikki halukkaat ilman ennakkotaitovaatimuksia ja ryhmät sopivat hyvin muiden liikuntaharrastuksien tueksi.





MAANANTAI

**Street Dance
7-9v**
17.00-18.00
Kulttuurisali

**Street Dance
10-12v**
18.00-19.00
Kulttuurisali

**NinjatGo
3-4v**
17.00-17.45
Liinalampi

**NinjatGo
5-6v**
17.45-18.30
Liinalampi

**Street Dance
13-17v alkeet**
17.00-18.00
Kulttuurisali

**Street Dance
13-17v jatko**
18.00-19.00
Kulttuurisali

**Pallokerho
3-4v**
16.30-17.15
Luonetjärvi

**Pallokerho
5-6v**
17.15-18.00
Luonetjärvi

KESKIVIikko

**Freegym
7-9v**
17.00-18.00
Luonetjärvi

**Freegym
10-13v**
18.00-19.00
Luonetjärvi

TORSTAI

**Voimistelukoulu
7-9v**
16.30-17.30
Liinalampi

**Voimistelukoulu
3-4v**
17.30-18.15
Liinalampi

**Voimistelukoulu
5-6v**
18.15-19.00
Liinalampi

SUNNUNTAI

**Akrobatia
6-9v**
16.00-17.00
Kulttuurisali

**Touhutiikerit
1-5v**
15.30-16.30
Luonetjärvi

STREET DANCE:

Vauhdikkaassa ja monipuolisessa tanssissa yhdistyy eri katutanssin alalajeja. Tavoitteena on kehittää teknisiä taitoja ja tanssillista ilmaisua sekä löytää itsevarmuus ja ilo liikkua musiikin avulla.

PALLOKERHO:

Pallokerhossa harjoitellaan perusliikuntataitoja ja pallonkäsittelytaitoja, oman kehon hallintaa, yhdessä toimimista ja keskittymistä.

TOUHUTIIKERIT:

Perheliikunnassa harjoitellaan liikunnan perustaitoja leikkien kautta turvallisen ja tutun aikuisen kanssa. Perheliikunnassa luodaan positiivista, kannustavaa ja kaikki perheet huomioivaa ilmapiiriä.

Touhutiikerit on osa Jyväskylän kaupungin LiikuntaVeturia ja maksuton osallistujille. Erillistä ilmoittautumista ei tarvita.

Muutokset mahdollisia – tarkistathan ajantasaiset aikataulut nettisivuiltamme.

AKROBATIA:

Monipuolista liikettä kasvavalle lapselle – tunti joka kehittää ketteryyttä, voimaa, vartalon hallintaa ja oman kehon tuntemusta, nivelten liikkuvuutta ja tasapainoa. Tunnilla hyödynnetään erilaisia välineitä ja elementtejä muun muassa sirkuksesta, voimistelusta, joogasta ja vikellyksestä!

VOIMISTELUKOULU:

Voimistelukoulussa harjoitellaan liikkumisen perustaitoja leikin kautta ja tutustutaan voimistelun perusliikkeiden harjoitteluun. Antaa hyvän pohjan joukkuevoimisteluun ja muihin lajeihin.

NINJAT GO:

Ninjat Go tarjoaa liikunnallista seikkailua tytöille ja pojille. Mielikuvitusta ja mielikuvia käyttäen harjoittelemme liikkumisen perustaitoja, oman kehon hallintaa, temppuilua ja akrobatiaa sekä yhdessä toimimista ja keskittymistä.

FREEGYM:

Freegym yhdistää vapaamuotoista temppuilua ja useita eri lajeja: telinevoimistelua, parkouria, voimistelua ja voimaharjoittelua.



Hinnat ja ilmoittautuminen

Aikuisten ryhmäliikunnan hinnasto

Ryhmäliikunnan ryhmät kokoontuvat viikoittain 14.12.2025 saakka. Syyslomaviikolla ei pääsääntöisesti tunteja.

Osallistumismaksu ensimmäiseen ryhmään*	70 €
Osallistumismaksu toiseen ryhmään	35 €
Osallistumismaksu kolmanteen ryhmään	20 €
Osallistumismaksu neljänteen ryhmään	0 €

*30 min core-treeniryhmän hinta on 35 €.

Lisäksi TiVoLin jäsenmaksu 15 € kalenterivuodelle, mikäli et vielä ole TiVoLin jäsen. Voit käyttää maksuvälineenä myös Smartum Liikunta- ja Kulttuuriseteleitä sekä Smartum Saldoa, Epassin verkkomaksua sekä Tyky-kuntoseteleitä.

Esimerkki: Heikki Hyvinvoiva ilmoittautuu syyskaudelle kahteen ryhmään: maanantain soololattareihin sekä keskiviikon toiminnalliseen liikkuvuusharjoitteluun. Hän maksaa osallistumismaksuja yhteensä 105 € (ensimmäisestä ilmoittautumisesta 70 € + toisesta ilmoittautumisesta 35 €). Hän on jo TiVoLin jäsen, joten jäsenmaksua ei tule.

Esimerkki 2: Kalle Kuntoilija ilmoittautuu syyskaudelle kolmelle ryhmäliikuntatunnille. Hän maksaa osallistumismaksuja yhteensä 125 € (70 € + 35 € + 20 €) sekä TiVoLin jäsenmaksun 15 €. Lisäksi hän voi ilmoittautua muille tunneille veloitusetta, sillä hän on ilmoittautunut jo kolmeen ryhmään, ja neljäs osallistuminen on veloitukseton.

Ensimmäisellä tunnilla voi käydä kokeilemassa ennen laskun maksua. Jos haluat perua ilmoittautumisen kokeilukerran jälkeen, ilmoitathan siitä toimistollemme. Pelkkä laskun maksamatta jättäminen ei ole peruutus.

Ilmoittautumalla jo kauden alussa varmistat suosikkituntiesi toteutumisen! Toteutuneille tunneille voit tulla mukaan myös kesken syyskauden tai osallistua yksittäisille tunneille kertamaksulla. Jumbopakortteja ja tarroja ei enää tarvita, sillä ohjaaja tarkastaa osallistujat ilmoittautumisten perusteella.





Lasten ja nuorten harrasteryhmien hinnasto

Lasten ja nuorten ryhmät kokoontuvat viikoittain 14.12.2025 saakka. Syyslomaviikolla ei tunteja.

Osallistumismaksu jäsenmaksun maksaneilta 65 €

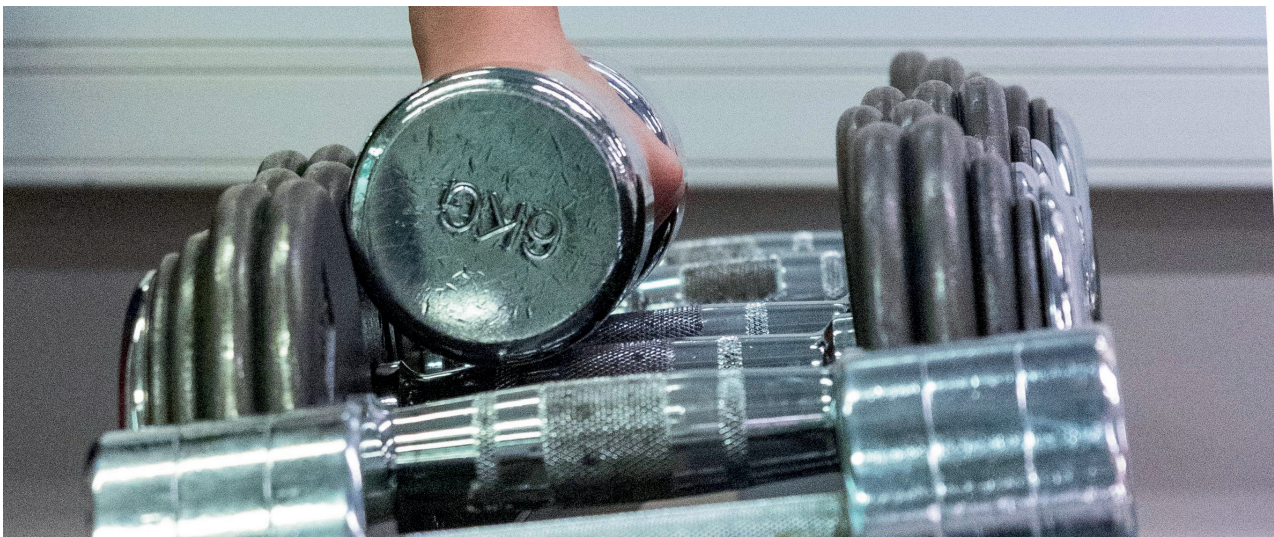
Osallistumismaksu uusille jäsenille 75 €

Uusien jäsenten osallistumismaksu sisältää vuoden 2025 TiVoLin jäsenmaksun (10 € alle 19-vuotialta).

Ensimmäisellä tunnilla voi käydä kokeilemassa ennen laskun maksua. Jos haluat perua ilmoittautumisen kokeilukerran jälkeen, ilmoitathan siitä toimistollemme. Pelkkä laskun maksamatta jättäminen ei ole peruutus.

Ilmoittautumisaika kannattaa laittaa ylös, sillä osa ryhmistä täyttyy nopeasti. Huoltajan pitää rekisteröityä järjestelmään, minkä jälkeen alle 18-vuotias rekisteröidään alikäyttäjäksi. Rekisteröinnin voi tehdä jo ennen ilmoittautumisajankohtaa, jolloin ryhmään ilmoittautuminen käy nopeammin.

**Ilmoittaudu nettisivujemme kautta:
tivolisporttisaitti.com.**



Kuvaaja: @tanjamaenpaaphotography

Aikuisten ryhmäliikunta 1.9.–14.12.2025

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	SUNNUNTAI
Lihaskunto: Pito ja pumppaus 18.00–19.00 Liikuntahalli Tanssi: Soololattarit 19.10–20.10 Kulttuurisali Ohjaaja: Henna	Lihaskunto: Vaihtuva 19.00–20.00 Luonetjärvi Lihaskunto: Core 20.00–20.30 Luonetjärvi Ohjaaja: Riikka	Toiminnallinen liikkuvuus 19.30–20.30 Kulttuurisali Ohjaaja: Hanna	Hathajooga 16.45–17.45 Luonetjärvi Ohjaaja: Heidi

Tuntikuvaukset, hinnaston ja ilmoittautumisen löydät sivuiltamme: tivoli.sporttisaitti.com

Tarkista ajantasaiset aikataulut ja tunnit nettisivuiltamme tivoli.sporttisaitti.com

Syksyllä 2025 tulossa myös mm. ikääntyvien kuntojumppa sekä äijätreenit.

Lasten ja nuorten harrasteryhmät 1.9.–14.12.2025

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko
Street Dance 7–9v 17.00–18.00 Kulttuurisali Street Dance 10–12v 18.00–19.00 Kulttuurisali	NinjatGo 3–4v 17.00–17.45 Liinalampi NinjatGo 5–6v 17.45–18.30 Liinalampi	Street Dance 13–17v alkeet 17.00–18.00 Kulttuurisali Street Dance 13–17v jatko 18.00–19.00 Kulttuurisali Pallokerho 3–4v 16.30–17.15 Luonetjärvi Pallokerho 5–6v 17.15–18.00 Luonetjärvi
TORSTAI	SUNNUNTAI	
Voimistelukoulu 7–9v 16.30–17.30 Liinalampi Voimistelukoulu 3–4v 17.30–18.15 Liinalampi Voimistelukoulu 5–6v 18.15–19.00 Liinalampi	Akrobatia 6–9v 16.00–17.00 Kulttuurisali Touhutiikerit 1–5v 15.30–16.30 Luonetjärvi	Freegym 7–9v 17.00–18.00 Luonetjärvi Freegym 10–13v 18.00–19.00 Luonetjärvi

Muutokset mahdollisia – tarkistathan ajantasaiset aikataulut nettisivuiltamme.

