



SYYSTIEDOTE 2023

Aikuisten liikunta - Lasten ja nuorten harrasteryhmät - Kilpailevat joukkueet

MA	KE	TO	SU
SOOLOVAKIOT	SOFT-LIHASKUNTO	TUOLIJUMPPA	HIGH FITNESS
LATTARI	LIHASKUNTO		HATHA-JOOGA
			FASCIAMETHOD JA PILATES



Tikkakosken voimistelu- ja liikuntaseura ry

Aikuisten liikunta – Lasten ja nuorten harrasteryhmät – Kilpailevat joukkueet

Yhteystiedot

Osoite:	Kirkkokatu 1, 41160 Tikkakoski
Avoinna:	Keskiviikkoisin klo 17.00–18.30
Puhelin:	040 530 7032
Sähköposti:	tivoli.toimisto@gmail.com
Nettisivut:	tivoli.sporttisaitti.com
Facebook:	@tivoliry
Instagram:	@tivoli_ry
TikTok:	@tivoli_ry

TiVoLin vastuullisuusohjelma

Sosiaalinen vastuu

Harjoittelu on positiivista, kannustavaa ja turvallista

Jokainen on tervetullut mukaan omana itsenään

Mahdollistamme erityistarpeisten harrastajien osallistumisen

Urheilemme puhtaasti ja reilusti (antidoping)

Puutemme epäasialliseen käyttäytymiseen

Taloudellinen vastuu

Pidämme maksut kohtuullisina

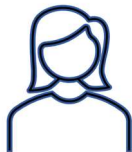
Seuran talous on tasapainossa ja sitä seurataan säännöllisesti

Seuran lakisääteiset velvollisuudet on hyvin hoidettu

Ympäristövastuu

Kannustamme kulkemaan lihasvoimin, julkisilla ja kimppakyydeillä

Pyrimme kestäviin arjen valintoihin



Puheenjohtajan terveiset

Kuten otsikosta voi päätellä, tältä palstalta löydät vuosittain puheenjohtajan ajatuksia alkavasta syyskaudesta ja TiVoLin toiminnasta yleisemminkin. Yleensä ei ole ollut vaikea keksiä sanottavaa, mutta tänä vuonna aiheen valinta oli tavallistakin selvempää. Päätin nimittäin tällä kertaa antaa puheenvuoron harrastajillemme.

Pyysimme kevään harrastajapalautekyselyssämme kuvailemaan, millaista TiVoLin harrastustoiminta on. Vastauksista muodostui muutamia selkeitä teemoja:

hyvät ohjaajat

mukavaa

helppoa

lähellä

laadukasta

edullista

Harrastamisen koettiin olevan ennen kaikkea **kivaa ja hauskaa**. Tunneilla on kannustava ilmapiiri, hyvä meininki ja mukavat jumppakaverit. Tunneilta välittyy liikunnan ilo ja ne kannustavat oman kunnon ylläpitämiseen.

Niin aikuisten liikunnan, lasten ja nuorten liikunnan kuin kilpailevien joukkueiden puolella paljon kiitosta saivat osaavat, ammattitaitoiset, mukavat ja kannustavat **ohjaajamme ja valmentajamme**. Olemme itsekin hyvin ylpeitä heistä ja uskallan sanoa, että kiitokset ovat täysin ansaittuja!

Osallistumisen ja mukaan tuleminen koettiin olevan **helppoa**. Tunneille on matala kynnyks ja jokainen saa tulla sellaisena kuin on, kukaan ei arvostele. Osa helppoutta on myös se, että tunnit ovat omalla kylällä **lähellä** kotia.

Toimintaamme pidettiin myös **laadukkaana**. Harrastajiemme mielestä tähän sisältyi edellä mainittujen seikkojen lisäksi hyvä suunnittelu ja vastuullisuus. TiVoLi onkin jälleen uusiutunut Tähtiseura-sertifikaattinsa Olympiakomitean, lajiliittojen ja aluejärjestöjen yhteisessä laatuohjelmassa kesäkuussa.

Useampi vastaaja mainitsi myös maksujen olevan hyvin kohtuullisia tai **edullisia**. Tähän olemme pyrkineet, jotta mahdollisimman monella olisi mahdollisuus harrastaa eikä osallistuminen jäisi kiinni kustannuksista.

Nähdään tunneilla – lähiliikunta on parasta yhdessä!



VOIMISTELU

puheenjohtaja Meeri Martimo

Tervetuloa liikkumaan yhdessä 2023–2024!

Tikkakosken Voimistelu- ja Liikuntaseura on kaikille Tikkakosken alueen ja lähiseudun asukkaille suunnattu hyvän mielen seura, joka tarjoaa eritasoista liikuntaa vauvasta vaariin - vasta-alkajista himoliikkujiin ja kilpaileviin nuoriin.

SYKSYN TÄRKEITÄ PÄIVÄMÄÄRIÄ	
7.8.	Ilmoittautuminen lasten harrasteryhmiin alkaa klo 17
28.8.	Syyskausi alkaa
28.8.–3.9.	Voimisteluviikolla aikuisten tunnit ilmaisia
LA 14.10.– PE 20.10.	Syystauko. Huom! la -su 21.-22.10 pidetään tunnit.
6.12.	Ei tunteja
10.12.	Syyskausi päättyy
11.12.	Joulunäytös



Etkö pääse Voimisteluviikolla? Leikkaa viereisen sivun kuponki irti ja tule kokeilemaan aikuisten tuntejamme sinulle sopivalla viikolla syyskuun aikana.

Jumppakortit ja ilmoittautuminen

<http://tivoli.sporttisaitti.com/ilmoittautuminen-omat-tiedot>

Aikuisten ja nuorten jumppakortin voi ostaa nettisivujen kautta. Hyvinvointikurssille ilmoittautuminen kurssisivun lomakkeella.

Maksetun aikuisten jumppakortin / tarran voi hakea TiVoLin toimistolta aukioloaikoina tai iltajumpilta kauden ensimmäisellä viikolla sekä sovitusti myöhemmin.


Lasten harrasteryhmiin ilmoittautuminen aukeaa 7.8.2023 klo 17.

Ilmoittautumisaika kannattaa laittaa ylös, koska osa ryhmistä täyttyy nopeasti. Huoltajan pitää rekisteröityä ensin järjestelmään, minkä jälkeen alle 18-vuotias rekisteröidään alikäyttäjäksi. Rekisteröinnin voi tehdä jo ennen ilmoittautumisaikaa, jolloin ryhmään ilmoittautuminen käy nopeammin. Tutustuthan peruutusehtoihimme verkkosivuillamme ennen ilmoittautumista. Ensimmäisellä tunnilla voi käydä kokeilemassa ennen laskun maksua. Jos haluat perua ilmoittautumisen kokeilukerran jälkeen, ilmoitathan toimistolle. Pelkkä laskun maksamatta jättäminen ei ole osallistumisen peruutus.

Hinnat	Jäsenet	Ei-jäsenet*
Aikuisten rajaton kausikortti (syksy 2023)	85 €	100 €
Aikuisten 15 kerran sarjakortti (voimassa 12 kk ostosta)	75 €	90 €
Aikuisten 5 kerran sarjakortti (voimassa 6 kk ostosta)	35 €	50 €
Uusi Startti -hyvinvointikurssi (12 kertaa, syksy 2023)	89 €	89 €
Lasten ja nuorten harrasteryhmät (syksy 2023)	55 € /ryhmä	65 € /ryhmä
Nuorten rajaton kausikortti aikuisten ryhmäliikuntaan	55 €	65 €

*Ei-jäsenten hinta sisältää TiVoLin jäsenmaksun vuodelle 2023:

10 € / alle 19-vuotiaat ja 15 € / 19 vuotta täyttäneet. Jäsenmaksu maksetaan kerran kalenterivuodessa.



..... anna ohjaajalle

Nimi:

Sähköposti ja Puh:

KOKEILE ILMAISEKSI!

Tällä lipukkeella voit käydä kolmella
Tikkakosken Tivolin tunnilla viikon aikana
syyskuussa.

Yksi lipuke/ henkilö / kausi. Nimi

Ohjaaja, pvm

Ohjaaja, pvm

Ohjaaja, pvm

Aikuisten liikunta – Voimaa ja liikkuvuutta, hyvää oloa ja yhdessä tekemistä

TiVoLin aikuisten liikuntatunneilla vahvistat kehosi voimaa ja liikkuvuutta. Kaikilla tunneilla ohjaajamme huomioivat eritasoiset liikkujat, joten valitse itsellesi mieluisat tunnit ja tule rohkeasti kokeilemaan. Myös aloittelijat ovat tervetulleita kaikille tunneille.

Aikuisten tuntikalenteri 28.8. – 10.12.2023

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Lauantai	Sunnuntai
<p><i>Muutokset mahdollisia. Ajantasaiset tiedot löydät nettisivuilta ja somesta.</i></p>			Ikääntyvien tuolijumppa 15.00–16.00 Paikka varmistuu myöhemmin Tiina		High Fitness 14.00–15.00 Kulttuurisali Helinä
Soolovakiot 18.30–19.30 Kulttuurisali Henna		Soft-lihaskunto 18.00–19.00 Liinalampi Tiina			Hatha-jooga 16.45–17.45 Luonetjärvi Heidi
Lattari 19.30–20.30 Kulttuurisali Henna		Lihaskunto 19.00–20.00 Liikuntahalli Minna			FasciaMethod / Pilates 17.45–18.45 Luonetjärvi Elina

Tehotreeni

Tanssitreeni

Kehonhuolto

SOOLOVAKIOT: Vakiotansseihin pohjautuvia yksin tanssittavia sarjoja. Tervetuloa mukaan keinahtelemaan muun muassa valssin, tangon, foxtrotin ja quickstepin askelin!

LATTARI: Tunnilla tanssitaan eri latinalaisia tanssilajeja, kuten salsaa, rumbaa ja sambaa. Pääosassa on hyvä musiikki, tunnelma ja varma hiki.

SOFT-LIHASKUNTO: Kahdesta lihaskuntotunnistamme lempeämpi vaihtoehto, joka sopii hyvin myös kuntoilua aloittaville ja ikääntyville harrastajille. Liikkeitä tehdään oman kehon painolla ja välineitä hyödyntäen (esim. kuminauhat, jumppapekit).

LIHASKUNTO: Monipuolinen lihaskuntoa kehittävä tunti eri välineitä ja painoja sekä kehonpainoa hyödyntäen.

IKÄÄNTYVIEN TUOLIJUMPPA: Mukava ja monipuolinen tunti, jossa huomioidaan osallistujien toimintakyky eli jokainen pystyy osallistumaan päivän kunnon mukaan. Tuolijumppassa teemme liikkeitä istuen sekä tuolia tukena käyttäen. Välillä käytämme myös jumppavälineitä (esim. kuminauha, pallo).

HIGH FITNESS: Aerobicin ja HIIT-harjoittelun parhaat puolet yhdistävä koreografinen tunti, jossa vuorottelevat sykkeennosto- ja lihaskunto-osiot. Menevä musiikki, helposti opittavat liikesarjat sekä energinen ja hauska tunnelma takaavat tehokkaan treenin.

HATHA-JOOGA: Kärsitkö niska- tai selkäkivuista? Tule avaamaan ja notkistamaan kehoa joogaten. Aloitetaan hengitysharjoituksella tai alkurentoutuksella. Alustavat liikkeet avaavat kehoa ja sen jälkeen nouseaan aurinkoterveydykseen ja tehdään fyysisiä asanoita eli liikkeitä. Lopuksi laskeudutaan loppurentoutukseen, jonka aikana kuulostellaan kehoa ja mieltä. Jooga tasapainottaa mieltä ja kehoa sekä edistää liikkuvuutta ja voimaa tasapainoa unohtamatta.

FASCIAMETHOD JA PILATES Kehonhuoltoa vuoroviikoin FasciaMethodin ja pilateksen parissa. Tavoitteena on tuoda kehoon notkeutta, liikkuvuutta ja voimaa sekä parantaa ryhtiä ja kehonhallintaa. FasciaMethod on suomalaisten fysioterapeuttien kehittämä rekisteröity kehonhuoltomenetelmä, jonka tunneilla yhdistyvät lihaskalvoketjuja myötäilevä liikkuvuusharjoittelu, dynaaminen täsmävenyttely, liikehallintaharjoitteet ja faskiapallohieronta. Pilateksessa tehdään hallittuja koko kehoa vahvistavia liikkeitä hengityksen rytmittämänä.

Uusi startti - hyvinvointikurssi

16.8.-8.11.

12 kertaa

89 €

Kurssilla perehdytään hyvään ravitsemukseen, levon tärkeyteen ja liikkumiseen jokaisen kurssilaisen oma kuntotaso huomioiden.

10 kertaa ohjattua
kuntosali-
harjoittelua

TiVoLin aikuisten
liikuntatunnit
syyskuun ajan

Kehonkoostumus-
ja kuntotestaus
kurssin alussa ja
lopussa



yhteistyössä
Jyväskylän kaupungin
liikuntapalveluiden kanssa



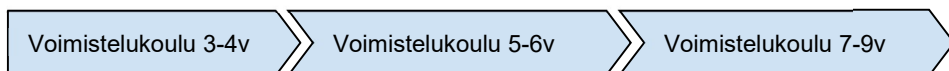
Vapaiden paikkojen tiedustelu ja ilmoittautuminen: puhelimitse, toimistolla tai kurssin nettisivuilla: tivoli.sporttisaitti.com/aikuisten-liikunta/hyvinvointikurssi-syky-2023

Lasten ja nuorten harrasteryhmät 1–14+ -vuotiaalle – Liikunnan iloa ja uusia taitoja

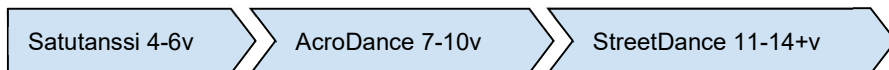
TiVoLin lasten ja nuorten harrasteryhmät sisältävät monipuolisesti perusliikuntataitoja ja kehonhallintaa kehittäväää toimintaa. Lasten ryhmissä harjoittelu tapahtuu leikin ja mielikuvituksen kautta, eikä hauskanpitoa ja liikunnan iloa unohdeta kouluikäisten tai nuorten ryhmissäkään.

Kaikkiin harrasteryhmiimme ovat tervetulleita myös aloittelijat eikä aiempaa harrastustaustaa vaadita.

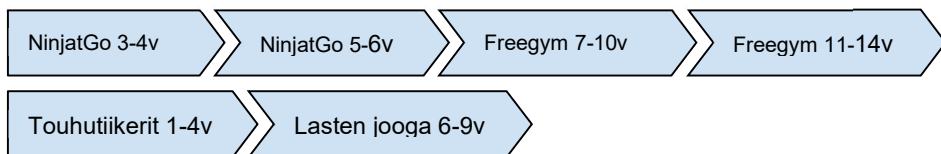
Voimistelupolku



Tanssipolku



Tempupolku



Lasten ja nuorten ryhmät syyskaudella 28.8.–10.12.2023

maanantai	tiistai		keskiviikko	to	perjantai	la	sunnuntai
							15.30-16.30 Touhutiikerit 1-4v Luonetjärvi <i>Alkaen 10.9.</i>
16.30-17.30 Voimistelukoulu 7-9v Kulttuurisali	16.30-17.30 AcroDance 7-10v Kulttuurisali	16.30-17.30 Freegym 11-14v Luonetjärvi	17.05-17.50 NinjatGo 3-4v Luonetjärvi				17-18 Voimistelukoulu 5-6v Kulttuurisali
17.30-18.30 Voimistelukoulu 3-4v Kulttuurisali	17.30-18.30 Satutanssi 4-6v Kulttuurisali	17.30-18.30 Freegym 7-10v Luonetjärvi	18-19 NinjatGo 5-6v Luonetjärvi		17.45-18.45 Lasten jooga 6-9v Kulttuurisali		
	18.30-19.30 Street Dance 11-14+v Kulttuurisali						

VOIMISTELUKOULU: Voimistelukoulussa harjoitellaan liikkumisen perustaitoja leikin kautta ja tutustutaan voimistelun perusliikkeiden harjoitteluun mm. tasapainojen, vartalonliikkeiden, hyppyjen/hyppelyiden, akrobatian, telineiden ja välineiden osalta. Antaa hyvän pohjan joukkuevoimisteluun ja muihin lajeihin!

SATUTANSSI: Satutanssissa liikunnan perustaitoja opetellaan yhdessä leikinomaisesti musiikin, mielikuvien ja liikuntaleikkien avulla. Tunneilla käytetään monipuolisesti musiikkia, rytmia ja ilmaisia. Kokeilemme ja käytämme myös eri välineitä ja nautimme liikkumisen riemusta.

ACRO DANCE: Hauskoissa ja näyttävissä koreografioissa yhdistyvät eri tanssityylit ja akrobaattiset temput. Tanssillisuuden ja temppujen lisäksi kehitämme omaa tanssillista ilmaisua. Tunnit koostuvat koreografioiden lisäksi erilaisista tanssillisista harjoituksista, tekniikka- ja akrobatiaharjoituksista sekä kunnan kohottamisesta musiikin tahdissa, hauskanpitoa unohtamatta.

STREET DANCE: Vauhdikkaassa ja monipuolisessa tanssissa yhdistyy eri katutanssin alalajeja. Vaikutteita otetaan mm. hip hopista ja kaupallisesta tanssista. Tunnit koostuvat alkulämmittelystä, eri tekniikoiden harjoittelusta, lihaskuntoharjoitteista sekä tietysti koreografioiden tanssimisesta. Tavoitteena on kehittää teknisiä taitoja ja tanssillista ilmaisua sekä löytää itsevarmuus ja ilo liikua musiikin avulla.

NINJAT GO: Ninjat Go tarjoaa liikunnallista seikkailua tytöille ja pojille. Ryhmissä seikkaillaan erilaisten teemojen ympärillä ja erilaisissa ympäristöissä. Mielikuvitusta ja mielikuvia käyttäen harjoittemme liikkumisen perustaitoja, oman kehon hallintaa, temppuilla ja akrobatiaa sekä yhdessä toimimista ja keskittymistä.

FREEGYM: Freegym yhdistää vapaamuotoista temppuilla ja useita eri lajeja: telinevoimistelua, parkouria, voimistelua ja voimaharjoittelua. Freegym on Suomen Voimisteluliiton lapsille ja nuorille kehittämä harrastuslaji, jossa opetellaan taitoja ja temppuja unohtaen kilpailujärjestelmien vaatimukset.

TOUHUTIIKERIT: Perheliikunnassa harjoitellaan liikunnan perustaitoja leikkien kautta turvallisen ja tutun aikuisen kanssa. Tunneilla opetellaan kehon osien nimiä ja harjoitellaan liikkumistaitoja, välineenkäsittelytaitoja ja kehonasentoja. Perheliikunnassa luodaan positiivista, kannustavaa ja kaikki perheet huomioivaa ilmapiiriä.

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

JOOGA: Lasten joogassa luotamme mielikuvitukseen, opettelemme jooga-asentoja leikinomaisesti ja välillä pääsemme kokeilemaan jänniäkin liikkeitä ylösalaisin. Tunti kehittää liikkuvuutta, keskittymistä ja kehontuntemusta. Teemme myös hengitys- ja rentoutusharjoituksia. Mielikuvitus, tarinat ja musiikki ovat iso osa tätä tuntia!

Nuoret voivat myös ostaa kausikortin aikuisten ryhmäliikuntaan lasten harrastemaksulla.

Kilpailevat joukkueet – Lajitaitoja, joukkuehenkeä sekä taidokasta valmennusta

Seurassamme valmennetaan taitavia ja innokkaita 2009–2018 syntyneitä joukkuevoimistelijoita sekä tanssijoita. Valmentajat kehittävät joukkueitaan monipuolisella osaamisellaan sekä innostavat ja kannustavat hienoihin kisaesityksiin. Nuorimmat pääsevät esiintymään lähiseudun Stara-tapahtumiin ja isommat valtakunnallisiin joukkuevoimistelun- ja tanssikilpailuihin.

Kiinnostaako kilpailevien joukkueiden toiminta? Ota rohkeasti yhteyttä toimistoomme, niin saat lisätietoa ja voimme sopia sinulle kokeilukerran sopivan joukkueen kanssa.

TAICA 2011-2013 (tanssi)

NEREIDA 2013-2015 (JV)

TWIIGA SHINE 2012-2014 (JV)

LIVIAN 2015-2018 (joukkuevoimistelu)

NEFIA 2013-2015 (JV)

TWIIGA SUN 2009-2012 (JV)



TiVoLin Uskollisuuden Kilta



Kiltatoiminnan tarkoituksena on koota seuran jäsenet ystävyyttä ja henkistä vireyttä ylläpitäväksi ryhmäksi. Toimintamuotojamme ovat esim. tapaamiset, retket ja esitelmät. Teemme tiivistä yhteistyötä JNV:n ja Palokan Ilon kilttojen kanssa. Kiltalaisten toiminnan kulmakivi on ystävyys. Kiltalaisilla on paljon yhteisiä kokemuksia ja muistoja omasta seurasta sekä valtakunnallisista ja kansainvälisistä voimistelutapahtumista. Nämä kokemukset ovat muovanneet kiltalaisten välille elinikäisiä ystävyysuhteita.

Kiltaan voi liittyä 25 vuotta täyttänyt ja vähintään 5 vuotta jonkin voimisteluseuran toiminnassa mukana ollut henkilö.

Jos kiinnostuit ja haluaisit liittyä joukkoomme, ota yhteyttä:
Anita Meuronen, puh 040 748 0996 tai animeu@nic.fi



TIVOLI MUKANA
TIKKAKOSKEN
TOHINOILLA

- Tutustu syksyn tarjontaan
- Arvonnassa voit voittaa ilmaisen kausikortin!

Tilitoimisto Kirsi Viitanen



Kaivohaankatu 5
41160 Tikkakoski
puh. 040-7584888

Tikkakosken
Hius-Soppi
p. 014 3752 641



KUOKKANEN LVI URAKOINTI



**Lämpö- ja
vesijohtoasennukset**

**Sähkö- ja
automaatioasennukset**

Ilmalämpöpumput

Ilma-Vesi-lämpöpumput

Maalämpöpumput

KVV/IV Valvonta

Myynti – Asennus – Huolto

**Meidän kautta kaikki
kotisi tai kiinteistösi
LVISA-työt.**

Ota rohkeasti yhteyttä!

LVI-Urakointi Kuokkanen Oy

Liinalamminkatu 1
41160 Tikkakoski

Puh. 045 137 9095

www.lvi-urakointikuokkanen.com

AAA

Yrityksen nimi ja yhteystiedot
www.kuokkanen.fi