



TIKKAKOSKEN VOIMISTELU- JA LIIKUNTASEURA RY:N SYYSTIEDOTE 2024



MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	SUNNUNTAI
18:45 – 19:45 Tanssi: Soolovakiot Kulttuurisali Ohjaaja: Henna Suomela	15:30 – 16:30 Ikääntyvien kuntojumppa <i>Tila täsmentyy myöhemmin</i> Ohjaaja: Jukka Tienhaara	17:15 – 18:15 Tanssi: Soololattarit Kulttuurisali Ohjaaja: Henna Suomela	18:30 – 19:30 Lihaskunto Liikuntahalli Ohjaaja: Arttu Laukkonen	16:45 – 17:45 Hathajooga Luonetjärvi Ohjaaja: Heidi Laine
19:45 – 20:45 HIIT Kulttuurisali Ohjaaja: Henna Suomela	19:00 – 20:00 Lihaskunto: Booty & core Luonetjärvi Ohjaaja: Minna Truhponen	19:00 – 20:00 Liikkuvuus & kehonhallinta Kulttuurisali Ohjaaja: Hanna Korhonen		

Aikuisten
ryhmäliikuntatunnit

Lasten ja nuorten
harrasteryhmät

Kilpailevat joukkueet



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 tervehdys

Kesä on tehnyt tehtävänsä, ja lähestyvä syksy harrastuksineen alkaa jo kutkutella mieltä. Tässä harrastajiemme sanoin 4 hyvää syytä harrastaa TiVoLilla:

Innostava ilmapiiri: "Hyvät ohjaajat ja ryhmähenki. Liikunnallisesti arka lapsi saanut paljon hyvää mieltä ja itsetunnon kohotusta."

Laadukkaat ja monipuoliset tunnit: "Hyviä monipuolisia tunteja. Saa tehdä oman jaksamisen ja taidon mukaan. Ohjaaja näyttää liikkeistä myös helpommat ja kevyemmät versiot, se on tosi hyvä!"

Ammattitaitoiset ohjaajat: Harrastajat kuvailevat ohjaajiamme muun muassa näin: erittäin hyvä, innostava, kannustava, korkea ammattitaito, osaava, mukava, kiva, helposti lähestyttävä.

Lähellä ja edullista: "Mahtavaa kun lähellä on toimintaa, ja hintalaatu on tosi hyvä."

TiVoLi on myös **Tähtiseura**, joka on Olympiakomitean, liikunnan aluejärjestöjen ja lajiliittojen tunnustus laadukkaasta ja jatkuvasti kehittyvästä toiminnasta.

Tervetuloa mukaan – lähiliikunta on parasta yhdessä!

Puheenjohtaja
Meeri Martimo



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

- | | |
|------------|--|
| 6.8. | Lasten harrasteryhmiin ilmoittautuminen alkaa klo 17.00. |
| 18.8. | Aikuisten ryhmäliikunnan ryhmiin ilmoittautuminen päättyy – ilmoittaudu viimeistään nyt! |
| 2.9. | Syyskausi alkaa. |
| 14.–20.10. | Syystauko – liikunnallista lomaviikkoa! |
| 6.12. | Ei tunteja. |
| 15.12. | Syyskausi päättyy. |
| 16.12. | TiVoLin joulunäytös – tervetuloa! |





Aikuisten ryhmäliikunta uudistuu

Ilmoittaudu tunneille viimeistään 18.8.2024

Aikuisten ryhmäliikunnassa on tarjolla laaja valikoima tunteja, joiden hinnoittelu on nyt aiempaa joustavampaa – maksat vain niistä tunneista, joilla käyt. **Jatkossa aikuisten ryhmäliikuntatunneille syyskaudelle tulee ilmoittautua etukäteen – valitse siis haluamasi tunnit syksyille kalenteristamme ja ilmoittaudu nettisivujemme kautta viimeistään 18.8.2024.** Ilmoittautumalla haluamillesi tunneille varmistat niiden toteutumisen.

Hinnat löydät tämän tiedotteen viimeiseltä aukeamalta.



**Katso usein kysytyt kysymykset aikuisten ryhmäliikunnasta sekä ilmoittautumisen uudistuksesta sivuiltamme:
tivoli.sporttisaitti.com/aikuisten-liikunta/**



MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	SUNNUNTAI
18:45 – 19:45 Tanssi: Soolovakiot Kulttuurisali Ohjaaja: Henna Suomela	15:30 – 16:30 Ikääntyvien kuntojumppa <i>Tila täsmentyy myöhemmin</i> Ohjaaja: Jukka Tienhaara	17:15 – 18:15 Tanssi: Soololattarit Kulttuurisali Ohjaaja: Henna Suomela	18:30 – 19:30 Lihaskunto Liikuntahalli Ohjaaja: Arttu Laukkonen	16:45 – 17:45 Hathajooga Luonetjärvi Ohjaaja: Heidi Laine
19:45 – 20:45 HIIT Kulttuurisali Ohjaaja: Henna Suomela	19:00 – 20:00 Lihaskunto: Booty & core Luonetjärvi Ohjaaja: Minna Truhponen	19:00 – 20:00 Liikkuvuus & kehonhallinta Kulttuurisali Ohjaaja: Hanna Korhonen		

SOOLOVAKIOT:

Soolovakiot tanssitaan yksin ilman paria, ja tunneilla käydään läpi kilpatanssiin kuuluvat viisi vakiotanssia (Hidas Valssi, Tango, Wienin Valssi, Foxtrot ja Quickstep).

SOOLOLATTARIT: Tunneilla tanssitaan yksin latinalaistanssit (Samba, Cha-Cha, Rumba, Paso Doble ja Jive) sekä muita latinalaisamerikkalaisia tansseja (esimerkiksi Salsa ja Merengue). Tanssitunnit ja HIIT-treenin ohjaa tanssitaituri Henna, joka on tanssinut koko ikänsä sekä parin kanssa että soolona.

HIIT:

High Intensity Interval Training eli HIIT on tehotreeni, joka koostuu lyhyistä, intensiivisistä harjoitusjaksoista, ja niitä seuraavista lyhyistä palautumisjaksoista. Tällä tunnilla kuntosi kohoaa taatusti!

LIHASKUNTO – BOOTY & CORE:

Tunnilla keskitytään keskivartalon sekä alavartalon lihasten treeniin. Tunnilla hyödynnetään mm. kuminauhoja. Ohjaaja Minna on kokenut liikunta-alan ammattilainen, koulutukseltaan liikuntatieteiden maisteri.

LIHASKUNTO:

Koko kropan kattava lihaskuntotunti, jossa hyödynnetään mm. kahvakuulia, käsipainoja, voimatankoja ja steplautoja. Ohjaajana liikunnanohjaajaksi pian valmistuva Arttu, jolla on kokemusta mm. padelvalmennuksesta sekä PT-yksilövalmennuksista.

LIKKUVUUS JA KEHONHALLINTA:

Liikkuvuusvalmentajaksi koulututtava Hanna ohjaa uuden tunnin, joka soveltuu niin aktiiviselle liikkujalle kuin sinulle, jolla liikkuminen on jäänyt vähemmälle. Tällä tunnilla kehität voimaa, kehonhallintaa ja niveliä ympäröiviä lihaksia.

HATHAJOOGA:

Joogasta saat lisää kehontuntemusta, tasapainoa, ryhtisi paranee sekä kehon ja mielen tasapainoa. Ohjaajana kokenut Heidi, jolla on kymmenes vuosi liikunnanohjaajana.

IKÄÄNTYVIEN KUNTOJUMPPA:

Mukava monipuolinen ikätekijät huomioon ottava tunti, jossa jokainen pystyy tekemään liikkeit oman kuntonsa mukaan. Ohjaajana mukaansatempaava mm. hierojakoulutuksen käynyt Jukka, joka toimii työkseen sairaanhoitajana ja opiskelee liikunnanohjaajaksi.

Tutustu tarkemmin tuntien kuvauksiin ja ohjaajiin nettisivuillamme tivoli.sporttisaitti.com!

Syksyllä 2024 tulossa lisäksi lyhytkurssit aikuisille mm. StreetDanceen sekä kuntorykkeilyyn.



Kilpailevat joukkueet

Lajitaitoja, joukkuehenkeä sekä taidokasta valmennusta

Seurassamme valmennetaan taitavia ja innokkaita 2009–2018 syntyneitä joukkuevoimistelijoita. Koulutetut valmentajat kehittävät joukkueitaan monipuolisella osaamisellaan sekä innostavat ja kannustavat upeisiin kisaesityksiin. Joukkueet esiintyvät ikä- ja taitotason mukaisesti Stara-tapahtumissa sekä joukkuevoimistelukilpailuissa.

LIVIAN 2015–2018 – Stara-tapahtumat

NEREIDA 2013–2015 – Stara ja 8-10-vuotiaiden sarja

NEFIA 2013–2015 – 8-10-vuotiaiden sarja

TWIIGA 2014–2009 – 12-14-vuotiaiden harrastesarja



Kiinnostaako kilpailevien joukkueiden toiminta? Kysy lisätietoa toimiston kautta tai ota yhteyttä suoraan valmentajiimme. Yhteystiedot löydät nettisivuiltamme.

Tiltoimisto Kirsi Viitanen



**Kaivohaankatu 5
41160 Tikkakoski
puh. 040-7584888**

ROIMA-KUNTO

FYSIOTERAPIA

p.045-1460086, Tikkakoski

niinaroima@gmail.com

www.roimakunto.fi





Kuvaaja: Esa Jokinen



Lasten ja nuorten harrasteryhmät

**Ilmoittautuminen tunneille aukeaa
6.8.2024 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.

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



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. **Ilmoittautuminen nettisivujemme kautta: tivoli.sporttisaitti.com.**



LAPSET JA NUORET 1-17 V

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Sunnuntai
ShowDance 7-12v 17.15 – 18.15 Kulttuurisali	Nujuamisryhmä 7-12v 17.00 – 18.00 Luonetjärvi	FreeGym 10-12v 16.15 – 17.15 Luonetjärvi	Voimistelukoulu 7-9v 17.00 – 18.00 Liinalampi	Touhu-Tiikerit 15.30 – 16.30 Luonetjärvi
Satutanssi 4-6v 18.15 – 19.00 Kulttuurisali	StreetDance 11-17v Alkeet 17.00 – 18.00 Kulttuurisali	FreeGym 7-9v 17.15 – 18.15 Luonetjärvi	Voimistelukoulu 4-6v 18.00 – 18.45 Liinalampi	
	StreetDance 11-17v Jatko 18.00 – 19.00 Kulttuurisali	NinjatGo 4-6v 18.15 – 19.00 Luonetjärvi		

VOIMISTELUKOULU:

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

SATUTANSSI:

Satutanssissa liikunnan perustaitoja opetellaan yhdessä leikinomaisesti musiikin, mielikuvien ja liikuntaleikkien avulla. Tunneilla käytetään monipuolisesti musiikkia, rytmiä ja ilmaisia.

SHOW DANCE: Hauskoissa ja näyttävissä koreografioissa yhdistyvät eri tanssityylit. Tunnit koostuvat koreografioiden lisäksi erilaisista tanssillisista ja tekniikkaharjoituksista.

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.

NINJAT GO:

Ninjat Go tarjoaa liikunnallista seikkailua tytöille ja pojille. Mielikuvitusta ja mielikuvia käyttäen harjoitellaan 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.

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.

NUJUAMISRYHMÄ:

Uusi ryhmä energianpurkuun alakouluikäisille! Tuntien sisältö rakentuu yhdistämällä eri lajeissa käytettyjä harjoitteita toisiinsa, kuten painista ja jalkapallosta. Otamme lajien hausimmat puolet käyttöön!



Hinnat ja ilmoittautuminen

Aikuisten ryhmäliikunnan hinnasto

Ryhmäliikunnan ryhmät kokoontuvat viikoittain 15.12.2024 saakka. Syyslomaviikolla ei tunteja.

Osallistumismaksu ensimmäiseen ryhmään	70 €
Osallistumismaksu toiseen ryhmään	35 €
Osallistumismaksu kolmanteen ryhmään	15 €
Osallistumismaksu neljänteen ryhmään	0 €

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: Taina Tanssija ilmoittautuu syyskaudelle kahteen ryhmään: maanantain soolovakioihin sekä keskiviikon soololattareihin. 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: maanantain HIIT-tunnille, tiistain booty & coreen sekä sunnuntain hathajoogaan. Hän maksaa osallistumismaksuja yhteensä 120 € (70 € + 35 € + 15 €) sekä TiVoLin jäsenmaksun 15 €. Lisäksi hän voi ilmoittautua muille tunneille veloituksetta, 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.

Toteutuneille tunneille voit tulla mukaan myös kesken syyskauden, eikä yksittäisille tunneille tarvitse ilmoittautua kauden aikana – ilmoittautumalla kauden alussa haluamillesi tunnille varmistat niiden toteutumisen. Uudistuksen myötä korttia tai tarraa ei myöskään enää tarvita.





Lasten ja nuorten harrasteryhmien hinnasto

Lasten ja nuorten ryhmät kokoontuvat viikoittain 15.12.2024 saakka. Syyslomaviikolla ei tunteja.

Osallistumismaksu jäsenmaksun maksaneilta 65 €

Osallistumismaksu uusille jäsenille 75 €

Uusien jäsenten osallistumismaksu sisältää vuoden 2024 TiVoLin jäsenmaksun (10 € alle 19-vuotiailta).

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.

Ilmoittautuminen nettisivujemme kautta: tivoli.sporttisaitti.com.

Akupunktio ja hoito Jylhä

Perinteinen kiinalainen lääketiede,
Body Mind Energy Balancing
energiahoitot, Arctic Nutritionin
suomalaiset luonnon
ravintovalmisteet ja Young Living'n
eteeriset öljyt ovat lähellä
sydäntäni.

Sairaanhoidajan pitkän työhistorian
kolonneena haluan auttaa ihmisiä
entistä kokonaisvaltaisemmin.



akupunktiojahoitojylha.fi

Puh. 0400 777221
netti aika.fi/jylha



30 vuotta kiltatoimintaa TiVoLissa

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 kilttojen kanssa. Kiltaan voi liittyä 25 vuotta täyttänyt ja vähintään 5 vuotta jonkun voimisteluseuran toiminnassa mukana ollut henkilö.

Lokakuussa tulee kuluneeksi 30 vuotta kiltamme perustamisesta. Tuolloin on tarkoitus juhlistaa kiltatoimintaa, muistella menneitä sekä tavata entisiä ja nykyisiä voimisteluystäviä.

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.



Palvelemme sinua osoitteessa Kirkkokatu 1.
Tervetuloa!