

## TERVETULOA HARRASTAMAAN TURUN URHEILULIITON VOIMISTELUJAOSTOON!

Jaostossamme toimii kuusi upeaa voimistelun kilpalajia; akrobatiavoimistelu, joukkuevoimistelu, kilpa-aerobic, rytminen voimistelu, naisten- ja miesten telinevoimistelu sekä tanssin kilpalaji breikki. Kilpalajeja voi harrastaa myös harrastetunneilla, ilman kilpailutoimintaa. Lisäksi meillä on kattava tarjonta lasten harrastetunteja niin voimistelussa, tanssissa, kuin baletissakin. Aikuisten tunteja on yhdistetty sopimaan lasten aikataulujen kanssa, joten koko perheen liikunta onnistuu kerralla.

Harrastetuntien tarjontaa ja tuntien sisältöä löydät nettisivuiltamme [www.voli.fi/lanu](http://www.voli.fi/lanu)

Aikuisten tuntien aikataulut sekä tuntien sisällöt löydät täältä: [www.voli.fi/aikuiset](http://www.voli.fi/aikuiset)

Aikatauluun on merkattu \* mikäli tunti on samaan aikaan jonkin lasten tunnin kanssa.

Harrastetunteja järjestetään seuraavissa harjoitustiloissa:

- Harjoitushalli Jumppala (Emmauksenkuja 2)
- Liikuntakeskus Alfa (Raunistulantie 15)
- Pääskylvuoren koulu (Talvitie 10)
- Vasaramäen koulu (Lehmustie 7)
- Hepokullan koulu (Varkkavuorenkatu 42)
- Vähä-Heikkilän koulu, **Uittamon yksikkö** (Jalustinkatu 8)
- Syvälahden koulu (Vanha Kaksikerrantie 8)
- Teräsrautelan koulu, Teräsrautelan yksikkö (Korkkisvuorenkatu 14)



### Hyvä tietää

**Tunnille saavutaan** hyvissä ajoin. Ryhmien 3–4 v ja 5–7 v vanhemmat voivat saattaa lapsen sisätiloihin asti. Tuntien aikana sisätiloissa oleskelua tulee välttää, ellei ole tarve jäädä. Vanhempien ryhmien lapset ja nuoret kulkevat paikalle itsenäisesti. Ohjaajaa saa kuitenkin tulla tapaamaan sisätiloihin tarvittaessa.

**Tunnille pukeudutaan** tanssi/voimisteluasuun tai t-paitaan ja shortseihin/trikoihin. Paljaat jalat tai tossut ovat harjoituksissa turvallisimmat. Pitkät hiukset tulee laittaa kiinni turvallisuussyistä. Kellot ja korut on hyvä jättää kotiin. Pukuhuoneisiin ei tule jättää arvoesineitä. Ulkovaatteet jätetään salin ulkopuolelle niille varatuille paikoille tai pukuhuoneisiin. Mukaan voi ottaa vesipullon ja tunnilla käytössä olevan voimisteluvihon, tarrakortin tai balettipassin, jonka saatte omalta ohjaajalta.

Seuravaatetta vailla? Täältä löydät: <https://go.innoflame.fi/goshop/tuul/>

**Telinekoulun temppumerkistövihko:** Telinekoulussa käyvät voivat ostaa ohjaajilta TuUL:n Temppumerkistövihon 5 € hintaan. Vihkoon merkitään voimistelijan tekemät suoritukset harjoituksissa aina tietyin väliajoin. Vihon avulla voimistelija, vanhemmat ja ohjaaja voivat seurata voimistelijan kehittymistä.

**Voimistelukoulun voimistelupassi:** Voimistelukoulussa käyvät saavat ohjaajalta Voimisteluliiton voimistelupassin. Passin liikkeitä harjoitellaan tunneilla ja voimistelijan suorittamat liikkeet merkitään vihkoon tietyin väliajoin. Vihon avulla voimistelija, vanhemmat ja ohjaaja voivat seurata voimistelijan kehittymistä. Vihko sisältyy kausihintaan. Jos vihko katoaa, tulee uudesta vihosta maksu 2 €.

**Balettivihko:** Alkeisbaletin kaikilla tasoryhmillä on käytössä balettivihko. Vihko sisältyy kausimaksuun. Vihko auttaa tanssijaa ja ohjaajaa seuraamaan oppimisen etenemistä. Jos vihko katoaa, tulee uudesta vihosta maksu 2 €.

**Tarrakortti:** muilla tunneilla on käytössä tarrakortti, johon ohjaaja merkitsee lapsen hyvin sujuneen tunnin tarralla. Vihko sisältyy kausihintaan. Jos kortti katoaa, tulee uudesta kortista maksu 1 €.

**Tiedottaminen** tapahtuu kauden aikana ensisijaisesti jäsenrekisteristä lähetettävien sähköpostien avulla. Hyväksyttehän seuran sähköpostit MyClub-tililtänne. Luettehan aktiivisesti sähköpostianne. Valitettavasti jäsenrekisteristä tulleet sähköpostit saattavat mennä roskapostiin, kurkkaattehan myös sieltä, jos posteja ei kauden aikana kuulu.

## Harrastekausi

Harrastekausi jakautuu kahteen erilliseen kauteen, syys- ja kevätkauteen. Syksyllä mukana olevat harrastajat siirretään aina automaattisesti kevätkaudelle. Kevään paikka peruutetaan sähköpostitse (voli@turunurheiluliitto.fi), mikäli ei jatka harrastusta syyskauden päätyttyä.

Lisätietoa harrastekauden maksuasioista löydät <https://www.voli.fi/lanu/hinnasto/>

Lisätietoa päivämääristä ja tapahtumista löydät <https://www.voli.fi/lanu/kalenteri/>

Muuta infoa löydät <https://www.voli.fi/lanu/infokirje/>

## Liikunnallisen syntymäpäivät

Voimistelujaosto järjestää liikuntasynttäreitä lapsille, jossa monipuolinen teematarjonta. Lisää tietoa synttäreistä löydät <https://www.voli.fi/liikunnalliset-syntymapaivat/>



## Kevätkauden 2025 13.1.–18.5. (koulut, Alfa Freegym ja Jumppala) ja 7.1.–18.5. (Tempputaaperot) kalenteri

- 20.1.-26.1. Teemaviikko – ota pehmolelu mukaan tunnille!
- 10.-16.2. Kaveriviikko – tuo kaveri mukaan tunnille! - huom. vain ryhmät, joissa on tilaa!
- 17.2.-23.2. Talviloma EI TUNTEJA – tule leirille!
- 10.3.-16.3. Huoltajien viikko – huoltajat tervetulleita seuraamaan tunneille
- 18.4.-21.4. Pääsiäinen EI TUNTEJA
- 25.4. Kaikille avoin VAPPUDISCO Jumppalassa
- 30.4.-1.5. Vappu EI tunteja
- 5.5.-11.5. Teemaviikko – pukeudu asuun tunnille!

### Näytökset

- 26.4. Kevätnäytös, Alfa (Alfan telinevoimistelun ryhmät)
- Kevättrieha (Ninjagym, Freegym ja telinekoulut) - pvm tarkentuu lähempänä
- 17.5. Kevätnäytös Kupittaaan Urheiluhalli (voimistelukoulut, baletti, tanssi)

### Kaikille avoimet leirit

- 17.-19.2. Talven liikuntaleiri, Jumppala
- 9.-13.6. Telinevoimistelun kesäleiri, Alfa
- 23.-27.6. Telinevoimistelun kesäleiri, Alfa
- 4.-6.8. Kesän liikuntaleiri, Jumppala
- 13.-15.10. Syksyn liikuntaleiri, Jumppala

### Yhteystiedot

#### Toimistosihteer, Viivi Kohonen

Ensisijainen yhteystieto harrasteryhmäläisille, jäsenrekisteri MyClub, liikunnalliset syntymäpäivät  
p. 040 4862778 [voli@turunurheiluliitto.fi](mailto:voli@turunurheiluliitto.fi)  
ma, ti, to, pe klo 9.00–14.00, ke klo 9.00–13.00

#### Voimistelukoordinaattori, Katariina Tamminen

[voimistelukoordinaattori@turunurheiluliitto.fi](mailto:voimistelukoordinaattori@turunurheiluliitto.fi)

#### Valmennuspäällikkö, Annukka Almenoksa (kilpalajien tiedustelut)

[annukka.almenoksa@turunurheiluliitto.fi](mailto:annukka.almenoksa@turunurheiluliitto.fi)

#### Toimistokoordinaattori, Mona Leino (laskutus- ja maksuasiat)

p. 040 820 62 06 [mona.leino@turunurheiluliitto.fi](mailto:mona.leino@turunurheiluliitto.fi)



Seuraa meitä somessa!



Turun Urheiluliitto Voimistelu

@turunurheiluliitto.gymnastics