

AIKUISLIIKUNNAN VIIKKO-OHJELMA SYKSY 2018 & KEVÄT 2019

Aikuisten viikko-ohjelma syksy 2018

Maanantai

klo 9 - 10	Aamustartti (Ikiliike)	Eerontien sali	Tiina
klo 18 - 19	Kahvakuula	Svenskbacka skola	Heidi
klo 19 - 20	Body ja venyttely	Svenskbacka skola	Heidi

Tiistai

klo 12 - 13	Senioritanssi (Ikiliike)	Hyvinvointikeskus	Anu
klo 18 - 19	Kuntomix	Svenskbacka skola	Kristiina
klo 19 - 20	Dancemix	Svenskbacka skola	Kristiina

Keskiviikko

klo 10 - 11	Kehonhallinta-tasapaino (Ikiliike)	Eerontien sali	Veera
klo 19 - 20	Tehotunti	Sompion palloiluhalli	Sanna
klo 19.30 - 21	Tanvo*	Kalevan koulu	Susanna
klo 20 - 21	Venyttely	Sompion palloiluhalli	Sanna

Torstai

klo 10 - 11	Tuolijumppa (Ikiliike)	Hyvinvointikeskus	Riitta
klo 18 - 19	Tarjan jumppa	Kalevan koulu	Tarja
klo 19 - 20	Miesten jumppa***	Kalevan koulu	Tarja
klo 19 - 20	Lavis / Ulkoliikunta**	Svenskbacka skola	Minna
klo 20 - 21	Kehonhuolto	Svenskbacka skola	Minna

Perjantai

klo 8.45 - 9.45	Aamustartti (Ikiliike)	Eerontien sali	Tuula
klo 18 - 19	Niska-selkä	Svenskbacka skola	Paula
klo 19 - 20	Aivot narikkaan	Svenskbacka skola	Paula

Lauantai

klo 10 - 11	Teematunti	Kalevan koulu	Sanna/Anu
klo 11 - 12	Sambic®	Kalevan koulu	Sambic tanssikoulu

Sunnuntai

klo 19 - 20	Kuntomix	Ahjon koulu	Kristiina
-------------	----------	-------------	-----------

*Naisten tanssillinen voimistelu on lisämaksullinen tunti, jonne ilmoittaudutaan erikseen.

Syyskauden lisämaksu on 20 euroa ja syys- ja kevätkauden lisämaksu 40 euroa.

** Joka kuukauden 1. torstai pidetään klo 19 - 20 ulkoliikuntatunti laviksen tilalla; sali tuolloin koulun omassa käytössä.

***Miesten jumppaan on mahdollista ostaa vain tälle tunnille oikeuttava 1krt/vko -kortti, ks. yst. tarkemmin välilehdeltä "hinnat ja ilmoittautuminen".

TSEMPPARI

KERAVAN VOIMISTELIJAT KNV RY TIEDOTTAA



SYKSY 2018

Keravan Voimisteliijoissa tapahtuu!

5.-11.11. Mahtava Marraskuu - YSTÄVÄVIIKKO

6.11. Uuden hallin avajaiset

22.11. Seuran syyskokous, tervetuloa!

8.12. Harrasteryhmien syyskausi päättyy

9.12. Joulunäytös

10.12. Joulunajan jumppa 19-20, Svenskbacka skola

19.12. Joulunajan jumppa 19-20, Sompion palloiluhalli

3.1. Joulunajan jumppa 19-20, Kalevan koulu

7.1. Harrasteryhmien kevätkausi alkaa

7.-13.1. VOIMISTELUVIIKKO

ILOLLA LIIKKUEN!

KERAVAN VOIMISTELIJAT KNV RY
SANTANIITYNKATU 7 B 24, 04250 KERAVA
INFO@KERAVANVOIMISTELIJAT.FI
PUH. 040 7288 767



VOIMISTELU

Tervehdys KNV:läiset!

Syyskausi rupeaa lähenemään loppuaan, mutta vielä edessä on joulunäytökset ja joulunajan jumpat.

Syksyn aikana toteutettiin seuran toistaiseksi suurin hanke, kun Keravan Voimistelijat avasivat liikuntahallin 15.9. Tuusulan Sahankaareen. Sinne tehtiin talkoilla kanveesi ja tila remontoitiin ja sisustettiin liikuntahalliksi. Lokakuussa järjestetyt Kerava Cup -kilpailut tarjosivat onnistumisten riemua ja jännitysmomentteja koko päivän ajan. Joukkuevoimistelun välinekilpailuihin ja Stara - tapahtumaan osallistui yli 600 voimistelijaa! Viestinnässä ja markkinoinnissa panostettiin entistä enemmän sosiaalisen median käyttöön ja seuran facebook -sivut saavuttivat huimat 1000 tykkäyksen määrän.

Seuravaatemalliston uudistaminen on käynnissä ja lanseeraamme vuoden vaihteessa myös harrasteliikunnan malliston yhdessä Yvette -vaatemerkin kanssa. Trikoita, housuja, mustia paitoja, takkeja sekä verkkatakkeja sieltä jo löytyykin monessa koossa IHAN kaikille seuralaisille, kurkkaa YVETEN ohjeet ohesta. Uudistuksista vielä, suunnitteilla on aikuisliikkuville uusia ja mielenkiintoisia, kurssimuotoisia tunteja, joten pysykää kuulolla.

Iso kiitos onnistuneesta syksystä kuuluu kaikille hallin ja kisojen talkoolaisille ja työryhmille sekä kaikille seuran toiminnassa mukana olleille. Ilman teitä emme olisi Keravan Voimistelijat.

Rauhallista Joulua ja Liikunnallista vuotta 2019!

Toivoo

Sanna Tenkanen

puheenjohtaja

Joulunajan jumpat!

Liiku lomillakin! Meillä se on mahdollista seuraavasti:

Ma 10.12. 19-20, Svensbacka skola
Ke 19.12. 19-20, Sompion palloiluhalli
To 3.1. 19-20, Kalevan koulu

Voimassa olevalla VIP-kortilla tai 15krt kortilla,
tai kertamaksu liikuntasetelillä tai käteisellä,
jäsenet 5 €, ei-jäsenet 7 €



WWW.YVETTE.FI

SEURAVAATTEITA MEILLE KAIKILLE



KERAVAN VOIMISTELIJOIDEN SEURATUOTTEET
TILATAAN WWW.YVETTE.FI VERKKOKAUPASTA.
KIRJAUDU KAUPPAAN (OIKEA YLÄNURKKA)
TAI REKISTERÖIDY UUTENA ASIAKKAANA.
OMAN TILIN TIEDOISSA KYSYTTÄVÄ
SEURAKOODI ON KNV-30072018
JOS ONGELMIA, SOITA TAI TULE KÄYMÄÄN KNVN
TOIMISTOLLE, AUTAMME MIELELLÄMME!

KERAVAN VOIMISTELIJOIDEN JOULUNÄYTÖS

12 lahjaa joulupukille

SUNNUNTAI 9.12.2018
NÄYTÖKSET KLO 15 JA KLO 17

KEUDA-TALO*
KERAVA

LÄMPIMÄSTI TERVETULOA!

Hinnat: lapset 6€, aikuiset 12€, perhelippu 30€
Lippuja ovelta sekä

nettikaupasta <https://keravanvoimistelijat.tapahtumiin.fi>