

Vanhempainilta 16.11.2021

Viipurin Urheilijat

# Harrasteryhmät ja valmentajat

- **5-vuotiaat**
  - Christina Bäckman & Hasib Nasri
- **7-vuotiaat**
  - Christina Bäckman & Hasib Nasri
- **9-vuotiaat**
  - Julia Anttonen & Ruusu Ranttila
- **11-vuotiaat**
  - Lotta Joenpolvi & Siiri Piekkala
- **13-15-vuotiaat**
  - Antti Koskinen & Saara Hiltunen

# Harjoituspäivät

- Myllypuron liikuntahalli ti klo 18.00-19.30
- Myllypuron liikuntahalli la klo 12.30-14.00
- Myllypuron liikuntahalli Pe klo 18.00-19.30
  
- Lisäharjoituskerta to Mellunmäen ala-asteella klo 18.00 – 19.30

# Hallikilpailut

- Kilpailut löytyvät osoitteesta: [www.kilpailukalenteri.fi](http://www.kilpailukalenteri.fi)
- Osallistuja maksaa itse osallistumismaksun
- Ilmoittautuminen myös itse, aina voi kysyä apua!
- Seuran valmentaja on paikalla isoimmissa kilpailuissa tai joukkuekisoissa.

# Suomisport

- Uusi jäsenrekisterijärjestelmä, jonka kautta ilmoittaudutaan uudelle kaudelle
- Jäsenmaksulaskut
- Lisenssit + vakuutus
- Yleisurheilulisenssien hinnat:
  - 2008 tai aiemmin syntyneet 30 euroa (HUOM! ei sisällä Sporttiturvaa)
  - 2009–2014 aikana syntyneet 20 euroa (sis. Sporttiturvan)
  - 2015 ja myöhemmin syntyneet 10 euroa (sis. Sporttiturvan)
  - 2015 ja myöhemmin syntyneet ryhmälisenssi 5 euroa/henk. (sis. Sporttiturvan, HUOM! ei sisällä kilpailulupaa)

# Aikuisten urheilukoulu

- Aikuisten urheilukoulu starttasi myös viikolla 40!
- Junioreiden lisäksi aloitimme jälleen myös aikuisten urheilukoulun treenit. Ilmoittautua voit samalla tavalla kuin muihinkin ryhmiin, eli ilmoittautumislinkit löydät nettisivuiltamme.
- Harjoituksia vetää tiistaisin seuran puheenjohtaja Hannes Alarotu ja lauantaisin pitkään seurassa valmentajana toiminut Iiro Hietämäki.
- Lämpimästi tervetuloa mukaan ja mikä sen parempaa kuin treenailla itse samaan aikaan perheen lasten kanssa! :)
- Ilmoittautuminen nettisivuilla!

# Aikuisten juoksukoulu

- Aloitus tammikuun alku 2022
- Tähtäimenä Länsiväyläjuoksu 24.4.2022
- Harjoituskertoja 1-2x viikossa
- Sisältää teknikkaa, nopeusharjoittelua sekä kestävyysharjoittelua
- Paikka: Myllypuron liikuntahalli ja lähimaastot
- Hinta ?

The logo consists of a red speech bubble with a white outline. Inside the bubble, the word "CRAFT" is written in white, uppercase, sans-serif font. The bubble has a tail pointing downwards and to the left.

CRAFT

- Uusi seuravaatemerkki
- Sopimuskausi alkaa 1.1.2022
- Siirtyminen junnuilla Craftiin vuoden siirtymällä Nonamesta
- Verkkokauppa
- Intersport Suomenoja



# Jäsenille hierontapalvelut jäsenetuna

- **VU:n jäsenille uusi jäsenetu! - MCJ Muscle Care Juusela**
- Viipurin Urheilijat voivat nyt jäsenetuna käydä alennetuin hinnoin Osteopatia ja hieronta Kulosaaren hoidoissa.
- Mainitse aikaa varatessasi/maksuvaiheessa jäsenyydestäsi Viipurin Urheilijoissa ja saat alla mainitut alennukset hierontapalveluista. Yhteyshenkilönä Osteopatia ja hieronta Kulosaarella Lasse Juusela, joka teki mittavan uran pikajuoksijana.
- **Muista siis aktivoida jäsenyytesi ja jäsenyyden tulee olla maksettu hierontaan mennessä.**
- **Hierontahinnasto:**
  - 30min 25€ (norm. 35€)
  - 45min 30€ (norm. 50€)
  - 60min 40€ (norm. 60€)
  - 90min 50€ (norm. 80€)
- **Käyntiosoite:** Kulosaaren ostari, Svinhufvudintie 1, 00570 Helsinki.
- **Nettisivut:** [osteopatiajahierontakulosaari.com](http://osteopatiajahierontakulosaari.com)

## Jäsenetuna fysikaaliset hoidot

- **Jäsenetuna nyt myös alennus VU:n jäsenille fysikaalisesta hoidosta!**
- **Viipurin Urheilijat saavat nyt jäsenetuna fysioterapiaa tai osteopatiahoitoja alennettuun hintaan:**
- **Hinnat 0-17-vuotiaille fysioterapia/ osteopatia 55e  
Aikuisille 70e**
- **Alennus on käytettävissä Viipurin Urheilijoiden jäsenille.**
- **Osoite annankatu 31-33 D57  
00100 Helsinki  
4 krs. Summerissa lukee osteopatia.**
- **Lisätietoja löytyy osoitteesta  
[www.fysioilander.fi](http://www.fysioilander.fi)**

Toimitsijaksi  
SM-  
hallikilpailuihin

- Viipurin Urheilijat toinen järjestävä seura nuorten 17-22v. SM-hallikilpailuissa
- Paikkana Myllypuron liikuntahalli
- Ajankohta: 26.-27.2.2022
- Tarvitaan paljon aktiivisia ja innokkaita toimitsijoita eri lajeihin!

## Tulevia tapahtumia

- Seurakisa la 4.12. Mylly
- Joulujuhla ja kauden päätös su 12.12. klo 15-17  
Karjalatalolla
- Harjoitukset joulunaikaan, viimeinen treeni ennen  
taukoa tiistaina 21.12.
- Harjoitukset jatkuvat jälleen tiistaina 4.1.2022

Kiitos ja  
kysyttävää?

- Toivomme, että jokainen perhe toisi lapsen kaverin tutustumaan harjoituksiin!