



HELSINGIN TARMO NYRKKEILY

Mäkelänkatu 52 B | Vuodesta 1931

JÄSENTIEDOTE

WWW.HELSINGINTARMO.FI/NYRKKEILY

12 TAMMIKUU, 2026



**Kaikkiin ryhmiin
ilmoittaudutaan
Helsingin Tarmon
MyClubissa.**

**Löydät kurssin
ilmoittautumisen
nettisivuiltamme.**

**Kun olet
ilmoittautunut
kurssille, sinulle
lähetetään
viitteellinen lasku
sähköpostiisi.**

KEVÄTKAUDEN ILMOITTAUTUMINEN ON AUENNUT

VILPERI-BOXING (6-9 -VUOTIAILLE)

LA KLO 10 - 10.45

80 EUR/KURSSI 7.2. - 4.4.2026 (ei vko 8)

NYRKKEILYKOULU (10 - 16 -VUOTIAILLE)

MA JA PE KLO 17 - 18

160 EUR/KEVÄT 12.1. - 15.5.2026 (ei vko 8)

KUNTONYRKKEILYN ALKEISKURSSI

AIKUISILLE

LA KLO 12.30 - 14

110 EUR/KURSSI 17.1. - 7.3.2026 (8 kertaa)

KUNTONYRKKEILYN JATKORYHMÄ

AIKUISILLE

TI ja TO KLO 18.30 - 20 (Kuny I) TAI

KE KLO 18.30 - 20 ja LA 11 - 12.30 (Kuny II)

265 EUR/KEVÄT 13.1. - 16.5.2026

NAISTEN KUNTONYRKKEILY

KE KLO 17 - 18.30

170 EUR/KEVÄT 14.1. - 13.5.2026 (ei vko 8)

SIKAJUMPPA

MA KLO 18.30 - 20.30 130 EUR/KEVÄT 12.1.->

Ilmoittautumalla enemmän kuin yhdelle kurssille saat edullisemman kurssin 60% hintaan! Ota yhteyttä sähköpostilla kun olet ilmoittautunut enemmän kuin yhdelle kurssille osoitteeseen
nyrkkeily@helsingintarmo.fi

Nyrkkeilyjaosto tarjoaa kaikki kurssit eläkeiän saavuttaneille -30%!

Nyrkkeilyjaosto tarjoaa myös perhealennuksen samassa taloudessa asuville. Tarjoamme edullisemman laskun -15%!

Nyrkkeilyjaoston jäsenmaksuun sisältyy Helsingin Tarmon jäsenmaksu 25 €/jäsen/kalenterivuosi. Ilmoittautuminen on sitova ja lasku tulee maksaa eräpäivään mennessä. Jos laskua ei näy, kannattaa tarkistaa roskaposti.

Sinulla tulee olla voimassaoleva lisenssi, jotta voit ilmoittautua treeniryhmään. Nyrkkeilyliiton sääntöjen mukaan kaikkien liiton jäsenseuroissa harrastavien henkilöiden tulee olla lisensoituja. Lisenssin voit hankkia SuomiSportista. Valitse lisenssiseuraksi Helsingin Tarmo.

Huom! Lisenssi ei sisällä kuitenkaan vakuutusta, vaan siitä tulee jokaisen harrastajan itse huolehtia. Kuntonyrkkeilijälle vakuutus ei ole pakollinen.

NYRKKEILYLIITON LISENSSIMAKSUT VUONNA 2026:

HARRASTELISENSSI 15 €
KILPAILULISENSSI 45 €
TOIMITSIJALISENSSI 20 €
**KUNTONYRKKEILYVAKUUTUS
(AIKUISET) 55 €**
**KUNTONYRKKEILYVAKUUTUS
(ALAIKÄISET) 45 €**

Meillä käy Epassi ja Smartum liikuntaedut. Maksaessasi sovelluksella, lisää maksuun kuitin toimittamiseksi myös osoite:
nyrkkeily@helsingintarmo.fi

Smartum!
Part of the **epassi** Group.

epassi



Salillamme on mobiili kulunhallintajärjestelmä ja maksun suoritettuasi sinulle koodataan treeniryhmäsi treeniajoille kulkuoikeudet.

Huom.! Salille ei saa päästää ulkopuolisia.

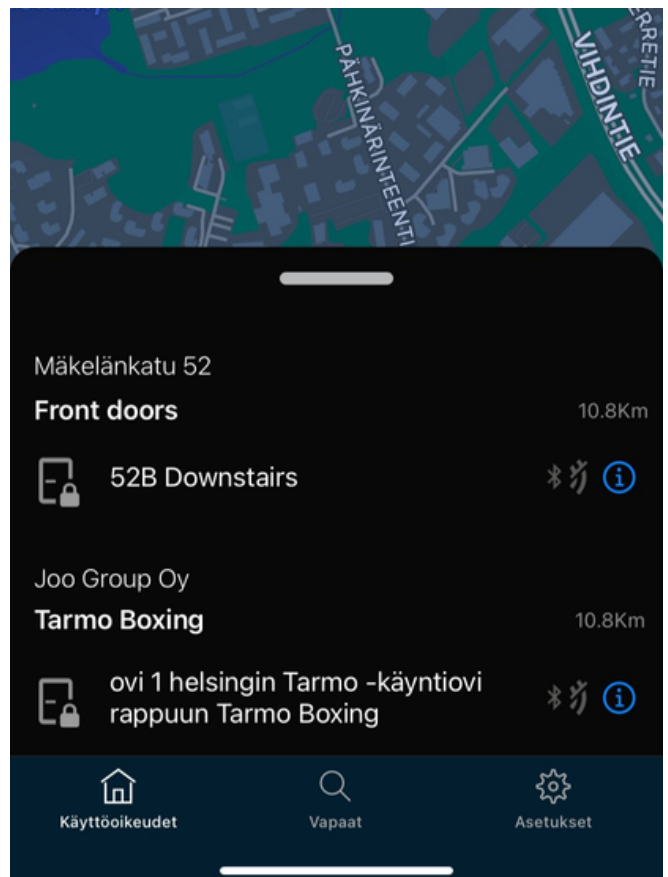
Oven avaamiseen käytetään Securitas Flow-sovellusta, jonka voit ladata älypuhelimeesi puhelimesi sovelluskaupasta. Tarvitset älypuhelimien, koska järjestelmä käyttää puhelimen bluetooth-yhteyttä.

Ilmoittautumisen yhteydessä antamaasi sähköpostiosoitteeseen saat käyttäjäkutsu-viestin, jossa ohjataan Securitas Flow-sovelluksen lataamiseen ja asentamiseen. Voit myös ladata sovelluksen suoraan sovelluskaupastasi ja rekisteröityä Unohtunut salasana-toimintoa käyttäen.

Sovelluksen asennuksen jälkeen voit kirjautua sovellukseen antamallasi sähköpostilla ja luomalla salasanan sovelluksen käyttöä varten. Tämän voit tehdä käyttäjäkutsun sisältämän linkin avulla tai pelkästään rekisteröitymällä sovelluksen kautta.

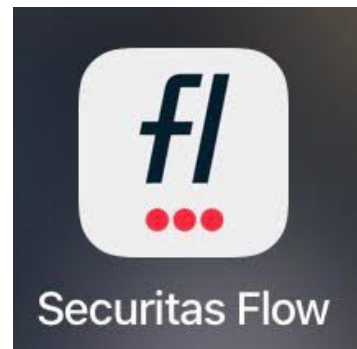
Rekisteröitymisesi jälkeen, Helsingin Tarmo Nyrkkeilyn kulunhallintavastaava koodaa sinulle ryhmäsi mukaisen kulkuluvan parin viikon aikana.

Kulkuoikeutesi näet sovelluksen Käyttäjäoikeudet-välilehdeltä (kts. Kuva 2). Jokaisella Helsingin Tarmo Nyrkkeilyn jäsenellä kuuluu näkyä kulkuoikeudet alaoveen (52B Downstairs) ja yläoveen (ovi 1 helsingin Tarmo-käyntiovi rappuun Tarmo Boxing).



Securitas Flow-sovelluksen käyttäminen ja oven avaaminen:

1. Käynnistä Securitas Flow-sovellus/kirjaudu sovellukseen
2. Luo yhteys järjestelmään laittamalla puhelimesi Bluetooth päälle
3. Voit nyt nähdä sovelluksen löytämät ovet näytöllä. Sovellus ilmoittaa WiFi -palkeilla kuinka kaukana olet ovesta.
4. Klikkaa valitsemasi ovi
5. Ovi aukeaa muutaman sekunnin kuluttua



Helsingin Tarmon seuran sääntömääräisen kevätkokouksen päivämäärä ilmoitetaan seuran nettisivuilla viimeistään kaksi viikkoa ennen kokousta. Kokous pidetään yleensä toukokuun aikana.

Seuran ajantasaiset säännöt löydät seuran nettisivuilta:
<https://www.helsingintarmo.fi/tarmo/seuran-hallinto/materiaalit/>



Helsingin Tarmo ry on
Nyrkkeilyjaoston
emoseura

Helsingin Tarmo Nyrkkeily on mukana Olympiakomitean Unelmien liikuntapäivässä 10.5.2026. Se on kaikenlaisen liikkumisen pop up-päivä, johon kuka tahansa voi osallistua ja järjestää tapahtumia.

Päivän tavoitteena on innostaa ihmisiä liikkumaan ja löytämään uusia tapoja liikkua. Tarmon salilla pääset kokeilemaan lattarirytmeyä ja yin-joogaa.

Nyrkkeilyn perinteiset kesätreenit järjestetään kevätkauden jälkeen toukokuun lopussa keskiviikkoisin klo 18.30 – 20.30, ja ne jatkuvat juhannukselle saakka.

Kesätreeneihin voivat osallistua kaikki jäsenet ilman erillistä maksua. Treenit pitävät sisällään alkulämmittelyt, pariharjoittelun, kuntopiirin sekä lopuksi halukkaille pienen palauttavan lenkin Vallilanlaaksossa.

Kesäkuulle on suunnitteilla nyrkkeilyn kutsukilpailut Helsingin Konepaja-alueelle yhdessä Olarin Panimon kanssa Konepaja-festivaalin yhteyteen. Aika tarkentuu myöhemmin. Tervetuloa seuraamaan kilpanyrkkeilyä kesäiseen tapahtumaan!



Syksyn 2025 palautekyselyssä kyselimme jäsenten kiinnostusta kuntonyrkkeilyleiriin ja kiinnostusta oli, joten tälle vuodelle on suunnitelmassa 1-2 pv:n kuntonyrkkeilyleiri. Pysy kuulolla ja seuraa ajankohtaista ilmoittelua nettisivuillamme tai salin seinältä.

Helsingin Tarmo Nyrkkeily
Hallitus 2026

Puheenjohtaja, tiedotus

Jukka Kortti
puh. 040 527 5153
nyrkkeily.pj@helsingintarmo.fi

Varapuheenjohtaja, sihteeri

Titta Päre

Muut jäsenet

Timo Liljeroos
Marko Metz
Hanna Paavilainen
Mikko Rannila
Alvari Rantapelkonen
Mari Salmela
Jesse Vanhanen