



# Raision Jumpparit

*Reilu, reipas ja riemukas*



## Helmikuun jäsentiedote

Reilu, Reipas ja Riemukas Raision Jumpparit tiedottaa:

**Tiedote sisältää seuraavia asioita:**

- 1) Käytännön infoa kevätkaudelle ilmoittautuneille
- 2) Apua elämäntaparemonttiin / Kesäkuuntoon oman valmentajan tsemppaaman! Startti ti 25.2.
- 3) Juoksutreenit tiistaisin klo 19.30-20.30
- 4) RaJu koppi Drop Out -nuorten liikuttamisesta
- 5) Maksutonta Menoa Muksuille Kerttulan liikuntahallissa su 16.2. ja su 9.3.

### 1) Käytännön infoa kevätkaudelle ilmoittautuneille

\*Seuran tiedottaminen ja laskutus tapahtuu pääsääntöisesti sähköisesti. Tätä varten toivotaan, että seuralle ilmoitetaan jäsenrekisterissä sähköpostiosoite. Mahdolliset poikkeukset aikataulussa ilmoitetaan nettisivuillamme ja sosiaalisessa mediassa. Lisäksi tuntikohtaiset infot lähetetään ko. tunnille mukaan ilmoittautuneille jäsenrekisterin kautta. Raision Jumpparit lähettää jäsenrekisterin kautta jäsentiedotteen kerran kuukaudessa.

\*Jäsenkorttien jako on käynnissä, omasi saat jumppatunnilta. Jäsenkortti on kausikohtainen ja sen voi lunastaa itselleen, kun kauden maksu on suoritettu. Jäsenkortti on pidettävä aina mukana sekä yli 16-vuotiaiden ryhmäliikunta- että perheliikuntatunneilla.

\*Tutustu RaJun yhteisiin pelisääntöihin <http://www.raisionjumpparit.fi/raju/johtokunta-tiedottaa/seuran-pelisaannot/>

### \*Helmikuun muutoksia:

\* su 16.2. Marjan RVP -ja kehonhuoltotunnit ovat hiihtolomalla, eli tällöin tunteja ei pidetä.

\* Aikuisten ryhmäliikuntatunnit pidetään hiihtolomaviikolla (vko 8) aikataulun mukaisesti!

<http://raisionjumpparit-fi->

[bin.directo.fi/@Bin/b91ae2114d86866f4670e73247d6f31c/1389344132/application/pdf/237631/AIKATAU%20KEV%C3%84T%202014 Raision%20Jumpparit%20A4.pdf](http://bin.directo.fi/@Bin/b91ae2114d86866f4670e73247d6f31c/1389344132/application/pdf/237631/AIKATAU%20KEV%C3%84T%202014%20Raision%20Jumpparit%20A4.pdf)

\*Poikkeusaikataulu Lukiolla pidettävien Lasten ja nuorten tanssituntien osalle,

<http://www.raisionjumpparit.fi/?x121261=242642>

### 2) Kesäkuuntoon oman valmentajan tsemppaamana

Omavalmennus starttaa ti 25.2. Kerttulassa klo 19.45-20.45. Omavalmennuksen hinta on kevätkaudelta 245e, mikä sisältää myös vapaan osallistumisen ryhmäliikuntatunneille ja juoksutreeniin.

Omavalmentajanasi toimii kahvakuulaohjaajamme ja Personal Trainer Juri Kynnysmaa.

Lisää tietoa Omavalmennuksesta <http://www.raisionjumpparit.fi/liikkumaan/tunnit/aikuiset/apua-elamantaparemonttiin-omavalm/>



# Raision Jumpparit

*Reilu, reipas ja riemukas*



### 3) Juoksutreenit tiistaisin klo 19.30-20.30

**Vielä ehdit mukaan!** Juoksutreenit on uudenlainen treenimuoto, jossa pääosassa on juokseminen, mutta mukana on myös juoksutekniikan opettelua, juoksulle sopivaa oheisharjoittelua ja mukana ammattilainen, joka osaa tunnin aikana neuvoa tekniikoissa ja harjoittelun suunnittelussa. Tunnit edetään juosten/hölkäten -ei kävelyvauhdilla. Juoksutreenit treenataan ulkona. Ohjaajana toimii fysioterapeutti, yleisurheilvalmentaja ja maratoonari Anna Hillgren. Hinta 70e (sis. jäsenmaksu 20e) - ryhmäliikkujuille lisämaksu vain 30e!

### 4) RaJu koppi Drop Out -nuorten liikuttamisesta

Raision Jumpparit järjestää tänä keväänä viiden viikon maksuttoman tanssi- ja voimailukerhopilotin Vaisaaren koululla. Tavoitteena on innostaa liikkeelle erityisesti niitä nuoria, jotka eivät liiku terveytensä kannalta riittävästi – ja näitä nuoria on nykyään Raisiossakin hälyttävän paljon. Pilotin tulosten pohjalta on tarkoituksena kehittää jo syksystä alkaen vakinaistettavissa oleva toimintamalli Drop Out -nuorten liikuttamiseen. Pilotin ohjaajina toimivat seurastamme suositut ohjaajat Emmi Tiermas ja Juri Kynnysmaa. **Yhteiskuntavastuun nimissä hiihtoloman jälkeen Raision Jumpparien toimintaan liittyvät uudet 12-16-vuotiaat jäsenet saavat erikoismahdollisuuden osallistua loppukauden toimintaan 40 euron hinnalla.**

**Ryhmäliikuntatuntien ohjeellinen ikäraja on 16 vuotta**, mutta kevätkaudella annamme **12–16-vuotiaille mahdollisuuden osallistua oman huoltajan seurassa ja vastuulla** Circuit-, Kuntobic-, Toimintatreeni- ja Body & Mind -tunneille. Perheliikunta on seurassamme pienimpien lasten osalta suuressa suosiossa, ja nyt toivommekin, että tällä ensi alkuun kokeiluluontoisella uudistuksella saamme liikuntakelkasta putoamisvaarassa olevat teinitkin innostumaan jumppaamisesta yhdessä vanhempiansa kanssa. Ryhmäliikuntatuntien lisäksi nuorille on RaJussa tarjolla mm. zumbaa, showtanssia, tanssillista voimistelua ja telinevoimistelua. Kaikilla tunneilla on sporttinen meno, mutta myös vasta-alkajat ovat tervetulleita!

### 5) Maksutonta Menoa Muksuille

\*Menoa Muksuille on maksuton tilaisuus pienten lasten perheille yhteiseen temmeltämiseen. Menoa Muksuille järjestetään tänä keväänä vielä ainakin kaksi kertaa Kerttulan liikuntahallilla: **su 16.2. ja su 9.3. klo 9.30-11.30.** Tapahtumissa on monenmoista liikunnallista tekemistä sählystä temppuiluun. Aulassa kahvio. Raision Jumpparit on ollut aktiivisesti mukana toiminnan käynnistämisessä Raisioon.  
[http://www.raisio.fi/palvelut-a-o/liikunta-ja-ulkoilu/ajankohtaista/fi\\_FI/menoa-muksuille/](http://www.raisio.fi/palvelut-a-o/liikunta-ja-ulkoilu/ajankohtaista/fi_FI/menoa-muksuille/)

### \* Palautetta ja toiveita voit jättää...

nettisivujen kautta [www.raisionjumpparit.fi/yhteystiedot/palaute/](http://www.raisionjumpparit.fi/yhteystiedot/palaute/) tai  
FB -sivuille <http://www.facebook.com/pages/Raision-Jumpparit/143580995674515> tai  
sähköpostiin [raisionjumpparit@gmail.com](mailto:raisionjumpparit@gmail.com)

Raision Jumpparit ry.:n puolesta Elina Tommila, RaJun toiminnanjohtaja