



**Raision
Jumpparit**
Reilu, reipas ja riemukas



Tammikuun tiedote

Kevätkausi 2016 starttaa N-Y-T NYT! Olemme saaneet tuntitarjontaamme taas lisää riemukkaita uutuustunteja vanhoja suosikkeja unohtamatta. Nyt on siis aika varata paikka kevään tunneiltamme. Kevään aikataulun löydät osoitteesta <http://www.raisionjumpparit.fi/liikkumaan/aikataulut/> ja ilmoittautumaan pääset osoitteessa <http://www.raisionjumpparit.fi/liikkumaan/ilmoittautuminen/kausimaksu/>.

Tiesitkö, että kausimaksujen maksaminen liikuntaseteleillä onnistuu meillä vaivattomasti? Kausimaksut on mahdollista maksaa mm. Smartumin Liikunta- ja Kulttuuriseteleillä, luottokunnan virikeseteleillä tai TYKY-kuntoseteleillä.

Liikuntasetelit ovat henkilökohtaiset, joten aikuinen voi maksaa huolettomasti oman maksunsa liikuntaseteleillä. Mikäli kyseessä on perheliikuntaa koskeva lasku, lapsen osuus maksetaan erikseen muulla tavalla. Eri maksutapoihin voit tutustua osoitteessa <http://www.raisionjumpparit.fi/liikkumaan/hinnasto/>.

Rajulan edessä oleva parkkipaikka on pieni ja kerrostalojen pihalla autojen kääntäminen on kielletty. **Pyydämmekin jatkossa parkkeeraamaan autot joko Rajulan takana olevalle Tornitalon ja leikkipuiston välissä sijaitsevalle parkkialueelle tai entisen S-Marketin parkkialueelle**, Tornikadun toiselle puolelle. Myös tuonnit ja noudot toivotaan toteutettavan ensisijaisesti em. parkkialueita hyödyntäen.

Viikolla 6 vietetään kaveriviikkoa. Nappaa ystäväsi kainaloon ja tulkaa yhdessä nauttimaan liikkeen tuomasta hyvästä olostä hmyssä suin. Kaveriviikko koskee sekä ryhmäliikunta- että harrastetunteja.

Valtakunnallista "Unelmien liikuntapäivää" vietetään 10.5. Päivä on kaikenlaisen liikkumisen kokeilu- ja pop up -päivä, jonka aikana kaikkialla Suomessa järjestetään tuhansia liikuntatempauksia ja tapahtumia. Varaathan päivämäärän jo nyt kalenteristasi - RaJu on mukana menossa, totta kai!

1. Ryhmäliikunta

(Ryhmäliikuntakausi: 4.1.- 22.5.2016)

Kevään aikataulusta löytyy paljon kokeilemisenarvoisia **UUTUUSTUNTEJA!** Käy hieromassa itsesi vetreäksi **FoamRolling** -tunnilla tai **lisää liikkuvuutta ja kehonhallintaa aikuisbaletin ja Stretch -tuntien parissa.** Menevämmästä meiningistä tykkääville löytyy **suosittujen PHA ja HIIT -tuntien lisäksi torstaisin Step Aerobic** ja tanssillisempaa tuntia kaipaaville **lauantain Dance.** Varaa paikkasi ja toimi nopeasti, vielä ehdit mukaan.

Olemme saaneet jäsenistöllemme huikean jäsenedun Raisiontorin Kuntotalo M&M:n kanssa. Raision Jumpparien ryhmäliikuntaan osallistuvat jäsenet saavat **aktiivisella kevät- ja syyskaudellaan 2016 klubijäsenyyden hintaan 40e/kk**(12kk:n sopimus) ja **liittymismaksu** on Rajun jäsenille vain **10e.** Saadaksesi jäsenedun käyttöösi sinun tulee voida esittää M&M:n kassalla **sekä kevään että syksyn 2016 Rajun kausikortit.** Molemmille ryhmäliikuntakausille pystyt ilmoittautumaan osoitteessa <http://www.raisionjumpparit.fi/liikkumaan/ilmoittautuminen/>. **Kausikortit voit noutaa Rajun toimistolta aukioloaikoina (ma-ti ja pe 8-16, ke 8-18, to 9-17).**

www.raisionjumpparit.fi 
toimisto@raisionjumpparit.fi 
Tornikatu 7, 21200 Raisio 
040 194 9420 



Raision Jumpparit

Reilu, reipas ja riemukas



Muistathan myös, että **kaikki RaJun ryhmäliikkuajat** saavat hyödyntää Kuntotalo M&M:n lapsiparkkia sen aukioloaikoina <http://www.mmkuntotalo.com/palvelut/lapsiparkki.html>.

2. Perheliikunta

(Perheliikuntakausi: 4.1.- 22.5.2016)

Perheliikuntatunnitkin ovat lisääntyneet kahdella mahtavalla tunnilla! **Riemujumppa** tarjoaa **erityistukea tarvitseville 6-9 -vuotiaille** lapsille ja heidän perheilleen mahdollisuuden nauttia liikunnanilosta yhdessä leikkien, pelaten ja tempuradoilla peuhaten. **Tule jo heti maanantaina kokeilemaan!**

Isä-Lapsi-Action -tunnilta ei menoa ja vauhtia puutu. Tunnilla otetaan kunnolla mittaa perheen voimasuhteista hymyt huulilla. **Tule lastesi kanssa ottamaan mittaa, kumpi vie ja ketä!**

Supersuosittu vauvasirkus jatkaa tuttuun tapaan ja nyt keväällä pääsevät naperotkin kokemaan sirkustelun hauskuuden. Perheliikuntatunneista vastaavat **reippaat ohjaajat Sirke Viljanen ja Anu Nordling.**

3. Lapset ja nuoret

(Kevätkausi: 4.1.- 22.5.2016)

RaJu haluaa edistää lasten liikkumista matalan kynnyksen toiminnalla. Keväällä alkavat **kokeilutreenit** antavat **8-12 – vuotiaille nuorille** mahdollisuuden kokeilla eri lajeja ja löytää sitä kautta itselleen mieluisan harrastuksen. Kokeilutreenien **lajit ovat Kilpa-aerobic, Tanssi, Cheerleading ja FreeGym.** Tuntien ohjaajat ovat omien lajiensa ja lasten liikuttamisen vahvoja osaajia. Ilmoittaudu mukaan osoitteessa <http://www.raisionjumpparit.fi/liikkumaan/ilmoittautuminen/>.

Vanhemmuuden viikkoja vietetään keväällä **viikoilla 11 ja 17.** Teemana on tänä vuonna **YHTEINEN AIKA – aikuisen kanssa.** Näillä viikoilla vanhemmat pääsevät osallistumaan sekä lasten harraste- että valmennustunneille. Varaa viikot kalenterista.

Aurinkoista ja reipasta kaudenalkua kaikille!

Raision Jumpparit ry.:n puolesta Kaisa Kuikka ja Heidi Honka, toiminnanjohtajat

Toiminnanjohtajat tavoitavat Jumppaluurista (040 194 94 20) tai sähköpostitse (toimisto@raisionjumpparit.fi) toimiston aukioloaikoina (**ma-ti ja pe 8-16, ke 8-18, to 9-17**).