

JÄSENTIEDOTE maaliskuu 2020

Tässä tiedotteessa:



1. Kesäkuuntoon – 50% alennus jumppamaksusta
2. Kevätkauden tärkeitä päivämääriä
3. Kesäjumppien suunnittelu on käynnissä
4. Tulossa! Kurseja ja Workshoppeja
5. Huomioithan hyvän jumppasalihygienian

1. Kesäkuuntoon – Alennus!

Tule mukaan nyt! Loppukevään tunnit -50% (jäsenmaksu 20€ + puolet jumppamaksusta). Ryhmäliikunta on seuroissa nyt aivan uudeltaisessa nosteessa. Hyvässä seurassa on ilo liikkua®

RaJun ryhmäliikuntatarjonta on monipuolista ja edullista. Liikuntapaikat ovat sinua lähellä. Tunnit ovat tehokkaita ja laadukkaita, ohjaajat ovat pidettyjä, kannustavia ja ammattitaitoisia liikuttajia. Mukaan pääset ilmoittautumalla RaJun netissä jäsenrekisterimme kautta. Voit valita joko 10x kordin tai rajattoman mahdollisuuden osallistua kauden tunneille. Rekisteröi alennuksesi olemalla yhteydessä toimisto@raisionjumpparit.fi

Innosta ystäväsiin mukaan liikkumaan hyvässä seurassa. Ryhmäliikunnan aikataulun näette nettisivuilta/ somesta.

2. Kevätkauden tärkeitä päivämääriä

- Viikolla 14 vietämme vanhemmuuden viikkoa kaikilla lasten ja nuorten harrastetunneilla. Vanhemmuudenviikolla jumpparien vanhemmat ovat tervetulleita mukaan kaikille lasten ja nuorten tunneille, pääset itse liikkumaan kuin myös tutustumaan lapsen harrastukseen ja näkemään mitä kaikkea kevään tunneilla on jo opittu.
- Pääsiäisenä 10.4.-13.4. ja vappuna 30.4.-1.5. emme pidä tunteja
- RaJun sääntömääräinen kevätkokous pidetään 27.4.2020 klo 19 RaJun toimistolla, osoitteessa Tasalanaukio 5.
- Kevätnäytös "Äidille" pidetään 9.5. Kerttulan liikuntahallilla, kenraalinäytös on Kerttulassa 7.5. Näytöksestä lisää infoa oma ohjaaja/valmentaja / näytöstiimi.
- Kevätkauden viimeiset tunnit pidetään maanantaina 11.5.
- Kesäjumppat alkavat heti viikolla 20.

3. Kesäjumppien suunnittelu on käynnissä

Suunnittelemme parhaillaan kesäjumppakautta. Nyt on hyvä hetki vaikuttaa tulevaan tarjontaa. Jos sinulla on toiveita tai timanttisia ideoita RaJun kesäjumppien toteutukseen, niin laita epäröimättä viestiä toimistollemme (toimisto@raisionjumpparit.fi). Suunnitteilla on myös lasten harrastetunteja kesäajalle.

4. Tulossa! Kurseja ja Workshoppeja

Olemme ideoineet jatkossa toteutettavaksi erikoiskurseja ja lyhyempiä workshoppeja erilaisilla teemoilla. Nyt sinulla on ainutlaatuinen mahdollisuus hankkia uutta osaamista jäsenhintaan. Voit viestiä meille toiveitasi, millainen kurssi olisi sinun mieleesi? Millaisen uuden taidon sinä haluaisit oppia? Millainen kurssi antaisi sinulle voimaa ja jaksamista arkeen? Mistä innostut? Keräämiämme toiveita tällä hetkellä ovat mm. käsilläseisonta-, twerkkaus-, pariakrobatiakurssit ja hyvinvointiluennot.

5. Paras tapa torjua tartuntoja on pestä kädet huolellisesti runsaalla lämpimällä vedellä ja saippualla

Raision Jumpparit korostaa huolellisen käsihygienian merkitystä kaikessa kanssakäymisessä. Haluamme muistuttaa tästä erityisesti nyt kun Koronavirustilanne on muuttunut maailmalla ja Euroopassa nopeasti. Uudelta koronavirukselta voi suojautua samalla tavoin kuin muiltakin hengitystieinfektioiden aiheuttajilta huolehtimalla hyvästä käsihygieniasta. Jokaisen harjoituksen jälkeen kuin myös ennen harjoituksia tulee kädet pestä huolellisesti vedellä ja saippualla. Älä koskettele silmiä, nenää tai suuta, ellet ole juuri pessyt käsiäsi. Itsestään selvää on myös, että kipeänä ei tule harjoitella missään tilanteessa!

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL) seuraa valtakunnallista ja kansainvälistä tilannetta ja antaa ohjeita tartuntojen ehkäisyssä (www.thl.fi)

Raision Jumpparit ry.:n puolesta:

Elina Tommila
toiminnanjohtaja

Hyvässä seurassa on ilo liikkua®

www.raisionjumpparit.fi
toimisto@raisionjumpparit.fi
Tasalanaukio 5, 21200 Raisio
040 1949420