



Elokuun tiedote

Raision Jumpparien reipas ja sporttinen syyskausi on jälleen pyörähtämässä käyntiin ja paljon uutta ja ihmeellistä on tällä kaudella luvassa. Olemme saaneet tuntitarjontaamme lisää uutuustunteja vanhojen suosikkien rinnalle. Syksyn aikataulun löydät osoitteesta <http://www.raisionjumpparit.fi/tunnit-ja-hinnat/aikataulut/> ja ilmoittautumaan pääset osoitteessa <http://www.raisionjumpparit.fi/tunnit-ja-hinnat/ilmoittautuminen/kausimaksu/>. Nyt on erinomainen aika varata paikka syksyn tunneiltamme!

Kausimaksut voi halutessaan maksaa myös 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 (90€+20€), lapsen osuus (20€) maksetaan erikseen muulla tavalla. Eri maksutapoihin voit tutustua osoitteessa <http://www.raisionjumpparit.fi/tunnit-ja-hinnat/hinnasto/>.

Toimistolla eletään muutosten aikaa, sillä vakituinen toiminnanjohtajamme, reipas ja avulias **Elina Tommila**, on palannut täynnä puhtia ja energiaa äitiys- ja vanhempainvapaalta. Toiminnanjohtajan tavoitat Jumppaluurista (040 194 94 20) tai sähköpostitse (toimisto@raisionjumpparit.fi) toimiston aukioloaikoina (**ma 12-16, ti-pe 8-16**).

Kerttulan liikuntahalli on ajankohtaisimman tiedon mukaan remontissa 16.9. saakka. Kaikki Kerttulan liikuntahallilla järjestettävät harraste- ja ryhmäliikuntatunnit pidetään ensimmäisten viikkojen ajan raikkaassa ulkoilmassa Kerttulan hallin lähimaastossa ilman säävarausta. Treffit ovat ennen tunnin alkua liikuntahallin etuoven edessä, josta siirrytään reippaasti ohjaajan johdolla treeni- ja valmennuspaikoille.

Viikolla 39 vietetään RaJun kaveriviikkoa. Tartu ystävääsi kädestä ja tuo hänetkin mukaan nauttimaan liikkeen tuomasta hyvästä olostasi, ilmaiseksi tottakai. Kaveriviikko koskee sekä ryhmäliikunta- että harrastetunteja. RaJun **Talvinäytös** järjestetään **sunnuntaina 11.12. iltapuolella**. Näytöksen teema ja tarkemmat kellonajat selviävät syksyn edetessä.

Tämän tiedotteen asiat kohderyhmittäin:

1. Ryhmäliikunta
2. Perheliikunta
3. Lapset ja nuoret
4. Nuorten treenit
4. Kilpailu- ja valmennustoiminta

1. Ryhmäliikunta

(Ryhmäliikuntakausi: 29.8.-18.12.2016)

Aikuisten ryhmäliikunta-aikataulu on muodostettu jäsenistöltä keväällä tulleet toiveet huomioiden. Olemme säilyttäneet ikivihreät lemparitunnit ja lisänneet kaivattuja täydennyksiä. Aikataulu on nyt monipuolinen, eritasoiset jumppaajat huomioiva, hauska kokonaisuus, josta jokainen varmasti löytää itselleen sopivan viikoittaisen



treeninsä. RaJun aikataulu myötäilee myös varsin mukavasti alan kuumimpia syystrendejä: http://yle.fi/uutiset/selvitimme_syksyn_liikuntatrendit_katso_101_kohdan_lista/9104792

Uudella kaudella tutut kasvot kuten **Janis Linden ja Marja Laakso-Mutikainen** jatkavat ohjaamista RaJun riveissä, mutta saamme myös uusia rautaisia ammattilaisia mukaan reippaalle kaudelle. RaJun yksi All time favorite Marjan ohjaama RVP monipuolistuu entisestään ja muuttaa nimeään. LadyBic on entisen RVP -tunnin ja kehonhuoltotunnin yhdistelmä, jossa myös muut lihasryhmät kuin reisi, vatsa ja peppu saavat kyytiä. Kovasti toivottu Jooga palaa aikatauluamme runsain määrin. Pirteä tehopakkaus Kati Saarinen ottaa vetovastuun RaJun Jooga –tunneista, jotka ovat tiistaisin ja torstaisin. Myös lauantaina Body & Mind tunneilla käytetään osittain hyödyksi Joogan elementtejä. Viime keväällä startannut StepAerobic saa kaverikseen toisen astetta koreografisemman tunnin. Tiistaisin stepataan yksinkertaisten perusaskelien tahtiin Heidi Varjon (os. Honka) johdolla ja tunnilla muodostetaan helppo koreografia. Torstain RaJuStep (Mari Sonck) ja RaJuAerobic (Tuuli Salospohja) antavat lisähaastetta sitä haluaville.

RaJulassa pidettäville tunneille ilmoittaudutaan viikoittain erillisen ilmo- ilmoittautumispalvelun kautta. Varausjärjestelmä koskee alkavalla kaudella seuraavia tunteja: Gymstick, FoamRolling, Step, HIIT, Jooga ja Circuit. Ohjeet ja linkki palveluun löytyy RaJun netistä <http://www.raisionjumpparit.fi/tunnit-ja-hinnat/ilmoittautuminen/varausj-rjestelm-rajulaan/>

Toiminnallinen lapsiparkki järjestetään Kahvakuula -tunnin yhteydessä maanantaisin Kerttulassa. Lapsiparkki järjestetään ulkona Kerttulan liikuntahallin ollessa suljettuna.

Jäsenkortteja jaetaan ilmoittautuneille syyskuun jumppatunneilla. Mikäli jakotilaisuus menee ohi suun, voit tulla noutamaan kortin RaJu:n toimistolta (Tornikatu 7) aukioloaikoina (kts. yllä). Jäsenkortti tulee olla mukana aikuisten ryhmäliikuntatunneilla.

Raision Jumpparien ja M&M kuntotalon yhteistyö jatkuu. RaJun jäsenet saavat M&M:n jäsenyyden erikoishintaan 10e (norm. 69e) sekä 10x kuntosalikortin (voimassa 6kk ostopäivästä) erikoishintaan 75e (norm. 109e). Edut ovat voimassa Raisiontorilla sekä Kalevantiellä. Syyskaudella saat edun esittämällä Raision Jumpparien jäsenkorttia (syksy2016). Raision Jumpparien ryhmäliikkuajat voivat hyödyntää muiden tuntien aikana **Kuntotalo M&M:n lapsiparkkia** 2euron hintaan <http://www.mmkuntotalo.com/palvelut/lapsiparkki.html>

2. Perheliikunta

(Perheliikuntakausi: 29.8.-18.12.2016)

Perheliikuntatunneilla lapset ja vanhemmat pääsevät nauttimaan yhteisestä laatuajasta liikkuen. Lisäämme aikatauluamme ylimääräisen supersuosituksi tulleen **NaperoSirkuksen**, jonka ikähaarukka on kaikilla tunneilla 1-4v. Ohjaajana toimii rautainen riemukkaan liikuttamisen ammattilainen Sirke Viljanen. Saamme perheliikuntaan myös uusia ohjaajia. Maanantain Liikkareita on jatkossa kaksi ja ohjaajana toimii iloinen Elina Vanhatalo. Vauvabic saa myös uuden vetäjän, aurinkoisen ja reippaan Jenny Pitkäkaskin.

3. Lapset ja nuoret

(Syyskausi: 29.8.-18.12.2016)

Lasten ja nuorten tunnit täydentyvät myös huikeilla **UUTUUKSILLA!** Laadukkaan baletin ja Show –tanssin rinnalle



saadaan todellinen trendilaji, Breikki! Breikkiä on tarjolla 5-7 -vuotiaille, 7-9 -vuotiaille, 9-12-vuotiaille ja nuorille. Supercoolina ohjaaja toimii **Samppa Stenros**.

Cheerleadingiä on toivottu RaJun aikatauluun jo pitkään ja toiveet toteutuvat vihdoin. Lajitaituri **Janina Pennanen** yhdessä **Ellen Klangin** kanssa alkavat vetämään Turussa hyvin suosituksi nousutta lajia myös **RaJulla**. Tule oppimaan hurjimmat nostot ja pyramidit tällä tunnilla.

Kilpa-aerobictreeni oli keväällä tupaten täynnä, mistä johtuen olemme lisänneet aikatauluamme yhden lisätunnin. Nyt mahtuu varmasti kaikki mukaan!

Taitoryhmiä lisätään FreeGymiin, kilpa-aerobicciin sekä tanssiin. Taitoryhmien tunnit antavat lapselle mahdollisuuden treenata hieman kovempaa ja haasteellisemmin oman harrastuksen parissa. Freegymin taitoryhmästä voi kauden alettua tiedustella omalta Freegym-ohjaajalta.

Syyskauden ensimmäiselle harrastetunnille vanhemmat ovat tervetulleita tunnin alkuun. Ohjaaja kertoo vanhemmille ja lapsille tunnin kulusta ja pelisäännöistä sekä kauden suunnitelmista ja tavoitteista. **Vanhemmuuden viikkoa vietetään viikolla 43.** Vanhemmuuden viikolla lasten ja nuorten vanhemmat ovat tervetulleita mukaan liikkumaan kaikille harraste-, taito- ja valmennustunneille.

4. Nuorten treenit

RaJu aloittaa voimallisen **nuorten liikkumaan aktivoimiskampanjan syyskuussa**. Tarkoituksena on tarjota 13-19-vuotiaille nuorille mahdollisuus treenata seurassamme **ihan oikean ryhmäliikunnan tapaan, loistavien ohjaajiemme kannustamana helposti, edullisesti, monipuolisesti ja tehokkaasti**. Mainoksestamme löydät nuorille räätälöidyn ryhmäliikunta-aikataulun, jossa on 4 päivänä viikossa treenejä heti koulupäivien päätteeksi. Lajeina tarjoamme Joogaa, Showtanssia, Breikkiä, Freegymiä, Kahvakuulaa ja Toimintatreeniä. Käyhän kurkistamassa osoitteessa: <http://www.raisionjumpparit.fi/tunnit-ja-hinnat/aikataulut/>

5. Kilpailu- ja valmennustoiminta

Raision Jumppareissa aloittaa tänä syksynä myös useita uusia kilpavalmennusryhmiä seuraavissa lajeissa; **joukkuevoimistelu, rytminen voimistelu ja tanssi**. Lisätietoa valmennusryhmien ikähaarukoista ja valmentajien yhteystiedot löydät täältä: <http://www.raisionjumpparit.fi/?x121261=372697>

Aurinkoista ja reipasta kaudenalkua kaikille!

**Raision Jumpparit ry:n puolesta toimiston väki
Heidi Varjo ja Elina Tommila**