



Raision Jumpparit ry:n KESÄTIEDOTE

- 1) Kesäjummat – ryhmäliikuntaa tarjolla tauotta läpi kesän!
- 2) Kahvakuulaohjaajamme Juri Kynnysmaa aloittaa omavalmennusryhmät syksyllä – varmista paikkasi jo ennakkoon!
- 3) RaJu TREENIPÄIVÄ lauantaina 31.8. Kerttulassa
- 4) Syyskausi starttaa ma 2.9.2013

1) Kesäjummat – ryhmäliikuntaa tarjolla tauotta kesän läpi!

Kesäjumppia on jäljellä vielä 25 kertaa eli reilusti yli puolet. Mukaan voi tulla koska vaan. Kesäjummat jatkuvat koko kesän läpi tauotta siihen asti, kunnes syyskausi alkaa ma 2.9.

Puolet kesän tunteista on perinteistä musiikkiliikuntaa Ladybiciä, Zumbaa ja Muokkausta, puolet täyttä sporttia - Kahvakuulaa, Circuitia ja Toimintatreenejä. Kahvakuulatunnit ja Toimintatreenit pidetään toiveidenne mukaisesti koko kesän ajan Kerttulan ulkokentillä, säällä kuin säällä. Ohjaajina kesällä toimivat Marja Laakso-Mutikainen, Mari Sonck, Kaisa Aho, Tuuli Salospohja, Emmi Tiermas, Tomi Kartano ja Juri Kynnysmaa. (Kaikki kesän ohjaajat jatkavat RaJussa myös syksyllä.)

Huomaa aikataulumuutos kahvakuulatunnilla ti 16.7. Tunti pidetään Kerttulassa klo 20.15-21, ohjaajana Taina Luukkonen.

Kesäjumppien hinnat: 15 kerran kortti 30e, kesän kaikki tunnit 50e. Kesän tunneille ilmoittaudutaan nettisivuillamme jäsenrekisterissä. Ilmoittautuminen on auki. Kesäkauden jumppakortti toimitetaan jäsenelle kun lasku on kirjautunut maksetuksi jäsenrekisteriin. Tarkastathan ilmoittautuessasi yhteystietosi.

2) Kahvakuulaohjaajamme Juri Kynnysmaa aloittaa omavalmennusryhmät syksyllä – varmista paikkasi jo ennakkoon!

Pidetty kahvakuulaohjaajamme Juri Kynnysmaa jatkaa myös syksyllä ohjaamistaan RaJussa. Tiistaisten ja perjantaisten kahvakuulatuntien lisäksi Juri on mukana RaJun pilottihankkeessa: RaJu tarjoaa syksystä alkaen omavalmennusta myös aikuisille. Tämä on uuden uutta seurakentällä!

Aloitamme kahdella ryhmällä, joiden kummankin kooksi on suunniteltu 5-10 henkilöä:

”Superfit” –ryhmä on tarkoitettu niille, jotka kokevat olevansa jo ihan hyvässä kunnossa, mutta haluavat apgreidata tilannettaan vielä pari piirua ylöspäin.

”Sohvaperuna” – ryhmä taas on tarkoitettu niille, jotka haluavat muuttaa elämäntapojaan pysyvästi liikunnallisempaan suuntaan.

Omavalmennusryhmän tapaamisia on Jurin kanssa tiistai-iltaisain joka toinen viikko, eli syksyn aikana yhteensä 8 kertaa.



Raison Jumpparit

Reilu, reipas ja riemukas



Syksyn alustava ohjelma molemmille ryhmille on seuraava:

- 1) luento: Lihasvoimaharjoittelusta, lisää elinvoimaa arkeen
- 2) kuntosaliopastus, jokainen osallistuja saa peruskuntosaliohjelman
- 3) luento: ravitsemuksen perusasiat
- 4) lihasvoimaharjoitus
- 5) kahvakuulaharjoitus
- 6) yhteinen aerobinen harjoitus, oman liikuntasuunnitelman laatiminen
- 7) lihasvoimaharjoitus
- 8) kahvakuulaharjoitus

Omavalmennuksen hinta on syyskaudelta 240e, mikä sisältää myös vapaan osallistumisen ryhmäliikuntatunneille. Ryhmäläiset voivat halutessaan ostaa itselleen myös muita Jurin tarjoamia personal trainer – palveluita, mm. laajan kuntotestin, henkilökohtaisia harjoitusohjelmia / ravintoneuvontaa, hintaan 60e / kpl. (Katso tarkemmin: <http://www.jk-bodyfitness.fi/>)

Alustavan ilmoittautumisen ryhmiin voit tehdä sähköpostitse osoitteeseen tuuli.salospohja@wmail.fi. Ryhmät täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä. Tuuli ottaa yhteyttä ennakkoon ilmoittautuneisiin elokuun aikana ennen, kuin sähköinen ilmoittautumisjärjestelmä (Nepton) avataan.

3) RaJu TREENIPÄIVÄ (+lapsiparkki) järjestetään Kerttulassa la 31.8. klo 9.30-12.30.

Päivän tarjonta koostuu alkavan kauden ryhmäliikuntatunneista – mukana on runsas kattaus hauskaa ja hikistä menoa ja meininkiä! Tapahtuman lippuja myydään ennakkoon mm. Killin Markkinoilla 24.8. ja liikuntamessuilla 28.8. Lipulla voit osallistua arvontaan ja saat lunastettua itsellesi tuotepaketin. Mukana myös RaJun yhteistyökumppaneita, tarjouksia, etuja, testauksia ym. Kerttulaan on järjestetty Reipasta ja Riemukasta toimintaa myös lapsille. Tapahtumasta ilmoitellaan lisää nettisivuillamme ja Facebookissa.

4) Syyskausi starttaa ma 2.9.2013

Syyskauden aikataulu julkaistaan heinä-elokuun vaihteessa. Ilmoittautumisen aukeamisesta ilmoitamme ensimmäisenä jäsenillemme jäsenrekisterin kautta.

Reippaita ja Riemukkaita valokuvia löydät RaJun facebookista, <https://www.facebook.com/pages/Raison-Jumpparit/143580995674515>

Palautetta ja toiveita voit jättää nettisivujen kautta www.raisonjumpparit.fi/yhteystiedot/palaute/ tai RaJun Facebook -sivuille <http://www.facebook.com/pages/Raison-Jumpparit/143580995674515> tai seuran sähköpostiin raisonjumpparit@gmail.com

Toiminnanjohtaja kesälomailee 18.6.- 18.7.2013, jolloin RaJun maili ja jumppaluuri lomailevat myös.

Parasta kesää kaikille!

Ystävällisin terveisin,

Elina Tommila, RaJun toiminnanjohtaja