

JÄSENTIEDOTE helmikuu 2020

Tässä tiedotteessa:

1. Helmikuun päivämäärät
2. Uutta! Akrobatian taitoryhmä starttaa to 27.2.
3. Hyvää yhteistyötä Raision Fysioterapian kanssa



1. Helmikuun päivämäärät

- **Maanantaina 10.2.** ryhmäliikuntatunnit **Fiesta Workout (klo 19-20) ja Kehonhuolto (klo 20-20.30)** pidetään poikkeuksellisesti **Kerttulan liikuntahallilla (Sali 1-2)**. Mukaan mahtuu isompikin porukka, joten tuothan kaverisikin mukaan tutustumaan tunneille!
- **Hiihtolomaviikkoa** vietetään Raisiossa totutusti viikolla 8 (17.2.-23.2.). Hiihtisviikolla lasten ja nuorten harraste- ja taitoryhmien tunnit lomailevat. Valmentajat tiedottavat erikseen valmennusryhmien loma-ajan treeneistä ja harjoitusvuoroista. Ryhmäliikuntatunnit pyörivät hiihtolomaviikolla omalla hiihtisaikataululla, jonka löydät RaJun netistä, tästä https://bin.yhdistysavain.fi/1599925/tOdsIN3xGfetgkloh5goTDvm9/Hiihtisviikko_kev%C3%A4t2020.pdf

Bongaa omat suosikkisi ja tule nauttimaan hyvästä menosta ja liikkumisen aiheuttamasta hyvästä olost. Hiihtisviikon aikataulusta löytyy monipuolisesti tehokasta ja hyväntuulista liikuntaa useaan makuun. Torstaina pääsee tutustumaan uuteen trendilajiksi nousseeseen FasciaMethod-tuntiin, jossa keskitytään kehon liikkuvuuden lisäämiseen sekä kireiden ja jännittyneiden lihasten avaamiseen. FasciaMethod sopii kaikille, jotka haluavat vähentää kipua, särkyä ja jäykkyyttä kehossa sekä myös heille, jotka haluavat parantaa suorituskykyä omassa liikuntalajissaan. FAME-tunnin jälkeen olo on kevyempi ja itseään on helpompi kannatella ryhdikkäämmässä asennossa. Tule tutustumaan ja ota kaverisikin mukaan! **FAME** (FasciaMethod®) Torstaina Vaisaaren koululla klo 17.30-18.30 – FAME-tunnin ammattitaitoisena ohjaajana Laura Palonen

2. Uusi Akrobatian Taitoryhmä starttaa hiihtoloman jälkeen to 27.2.

Vastaamme kysyntään heti kun mahdollisuus aukeni ja perustamme uuden Akrobatian taitoryhmän. Taitoryhmä treenaa torstaisin Kerttulan liikuntahallilla (Sali 3.) klo 16.30-17.30. Valmentajina ryhmässä toimivat Kim Timonen ja Elina Tommila. (Esittelyt löytyvät RaJun netistä). Taitoryhmässä treenataan akrobatiaa seuraavalla levelillä. Taitoryhmässä harjoitellaan mm. tiukkoja käsiseisontoja ja taidokasta käsilläkävelyä, korkeita voltteja ja flikkisarjoja Airtrackilla. Taitoryhmä kartuttaa voimaa ja ketteryyttä monipuolisilla ja innostavilla harjoitteilla, kannustavassa ilmapiirissä. Akrobatian taitoryhmä on tarkoitettu sekä tytöille, että pojille 8-14v. Akrobatiavoimistelun perustaidot tulee olla tuttuja. Suosittelemme että voimistelija jatkaa mukana myös lajin harrasteryhmässä. Tiedustelut ja ilmoittautumiset toimiston kautta toimisto@raisionjumpparit.fi. Mukaan mahtuu ensimmäiset 12 voimistelijaa.

3. Hyvää yhteistyötä Raision Fysioterapian kanssa

Raision Jumpparit voi hyvin saadessaan tehdä ketterää yhteistyötä mm. Raision Fysioterapian kanssa. Raision Fysioterapian ammattitaitoinen ja iloinen henkilökunta on liikkuvan ihmisen tukena ja tarjoaa yhteistyöseuransa jäsenille seuraavia etuuksia:

- fysioterapiakäynneistä -10%
- ei toimistomaksua
- mahdollisuus maksuttomaan fysioterapiakonsultaatioon puhelimitse

RaJun jäsenenä olet oikeutettu jäsenetuihimme, myös perheenjäsenesi saavat iloita em. etuuksista. Ota rohkeasti yhteyttä ja pidä itsestäsi hyvää huolta!

Aurinkoisia talvipäiviä toivoen,

Raision Jumpparit ry.:n puolesta:

Tellu

Elina Tommila
toiminnanjohtaja

Hyvässä seurassa on ilo liikkua®

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