



## Tammikuun jäsentiedote

Reilu, Reipas ja Riemukas Raision Jumpparit tiedottaa:

**Tiedote sisältää seuraavia asioita:**

- 1) Tervetuloa mukaan kevätkaudelle!
- 2) Kesäkuuntoon oman valmentajan tsemppaaman!
- 3) UUTTA! Juoksutreeni starttaa viikolla 6
- 4) "Energinen nuoris!" Nuoret 12-18 -vuotiaat liikkeelle!
- 5) Maksutonta Menoa Muksuille Kerttulan liikuntahallissa

### 1) Tervetuloa mukaan Reippaalle kevätkaudelle

\*Jos et ole vielä ilmoittautunut mukaan kevätkaudelle, tee se pikaisesti - tunnit ovat jo osin täynnä.

\*Seuran tiedottaminen ja laskutus tapahtuu pääsääntöisesti sähköisesti. Tätä varten toivotaan, että seuralle ilmoitetaan jäsenrekisterissä sähköpostiosoite. Mahdolliset poikkeukset aikataulussa ilmoitetaan nettisivuillamme ja sosiaalisessa mediassa. Lisäksi tuntikohtaiset infot lähetetään ko. tunnille mukaan ilmoittautuneille jäsenrekisterin kautta. Raision Jumpparit lähettää jäsenrekisterin kautta jäsentiedotteen kerran kuukaudessa.

\*Kausimaksut on mahdollista maksaa Smartumin Liikunta- ja Kulttuuriseteleillä, luottokunnan virikeseteleillä tai TYKY-kuntoseteleillä. Pyydämme toimittamaan maksusetelit osoitteeseen: Raision Jumpparit Lehtikuja 5, 211200 Raisio.

### \*Tammikuun muutoksia:

\*Viikolla 3 ti-to Kerttulan liikuntahallin salivuorot on jouduttu perumaan isojen tapahtumien tieltä. Näin ollen Kerttulan ti 14.1. - to 16.1. tunnit ovat peruttu. <http://www.raisionjumpparit.fi/?x121261=240298>

\*Lauantaina 18.1. Ulpukan lasten ja nuorten Zumbatunnit joudutaan perumaan Uintikilpailujen vuoksi. Aikataulustamme näet kaikki RaJun tunnit kevätkaudelle, tule rohkeasti tutustumaan!

\*[http://raisionjumpparit-fi-bin.directo.fi/@Bin/b91ae2114d86866f4670e73247d6f31c/1389344132/application/pdf/237631/AIKATAU%20KEV%C3%84T%202014 Raision%20Jumpparit%20A4.pdf](http://raisionjumpparit-fi-bin.directo.fi/@Bin/b91ae2114d86866f4670e73247d6f31c/1389344132/application/pdf/237631/AIKATAU%20KEV%C3%84T%202014%20Raision%20Jumpparit%20A4.pdf)

Tutustu RaJun yhteisiin pelisääntöihin <http://www.raisionjumpparit.fi/raju/johtokunta-tiedottaa/seuran-pelisaannot/>



## 2) Kesäkuntoon oman valmentajan tsemppaamana

Lisää tietoa Omavalmennuksesta <http://www.raisionjumpparit.fi/liikkumaan/tunnit/aikuiset/uutta-omavalmennus/>

Omavalmennus starttaa ti 21.1. Kerttulassa klo 19.45-20.45. Omavalmennuksen hinta on kevätkaudelta 245e, mikä sisältää myös vapaan osallistumisen ryhmäliikuntatunneille. Omavalmentajanasasi toimii kahvakuulaohjaajamme ja Personal Trainer Juri Kynnysmaa.

## 3) UUTTA! Juoksutreeni starttaa viikolla 6

Tule mukaan! Juoksutreenit starttaavat viikolla 6, tiistaina 4.2.2014 Kerttulassa klo 19.30-20.30. Ohjaajana toimii fysioterapeutti, yleisurheiluvalmentaja ja maratoonari Anna Hillgren.

Hinta 70e (sis. jäsenmaksu 20e) - ryhmäliikkuville lisämaksu vain 30e!

## 4) Energinen Nuoriso! Nuoret 12-18 –vuotiaat liikkeelle!

\* Nuorille on tarjolla useita tunteja viikossa, nappaa kaveri kainaloon ja tulkaa yhdessä nauttimaan liikunnallisesta vapaa-ajasta!

\***Ryhmäliikuntatuntien ohjeellinen ikäraja on 16 vuotta**, mutta kevätkaudella annamme **12–16-vuotiaille mahdollisuuden osallistua oman huoltajan seurassa ja vastuulla** Circuit-, Kuntobic-, Toimintatreeni- ja Body & Mind -tunneille. Perheliikunta on seurassamme pienimpien lasten osalta suurella suosiossa, ja nyt toivommekin, että tällä ensi alkuun kokeiluluontoisella uudistuksella saamme liikuntakelkasta putoamisvaarassa olevat teinitkin innostumaan jumppaamisesta yhdessä vanhempiensa kanssa.

## 5) Maksutonta Menoa Muksuille

\*Menoa Muksuille on Maksuton, koko perheen yhteinen leikkihetki! Menoa Muksuille järjestetään Kerttulan liikuntahallilla

su 9.2. klo 9.00-10.45

su 16.2. klo 9.30-11.30

su 9.3. klo 9.30-11.30.

Tule mukaan temmeltämään ja viettämään liikunnallinen aamupäivä! Tapahtumassa on monenmoista liikunnallista tekemistä sählystä temppuiluun. Aulassa kahvio.

[http://www.raisio.fi/palvelut-a-o/liikunta-ja-ulkoilu/ajankohtaista/fi\\_FI/menoa-muksuille/](http://www.raisio.fi/palvelut-a-o/liikunta-ja-ulkoilu/ajankohtaista/fi_FI/menoa-muksuille/)

## \* Palautetta ja toiveita voit jättää...

nettisivujen kautta [www.raisionjumpparit.fi/yhteystiedot/palaute/](http://www.raisionjumpparit.fi/yhteystiedot/palaute/) tai

FB -sivuille <http://www.facebook.com/pages/Raision-Jumpparit/143580995674515> tai

sähköpostiin [raisionjumpparit@gmail.com](mailto:raisionjumpparit@gmail.com)

Raision Jumpparit ry.:n puolesta Elina Tommila, RaJun toiminnanjohtaja