



## Syyskuun tiedote

Raision Jumpparien syyskausi on jälleen pyrähtämässä liikkeelle. Kauden **Kick Off -tapahtuma**, eli kaikille avoin ja täysin maksuton **Treenipäivä**, järjestetään tulevana sunnuntaina 7.9. Tsekkaa lisätiedot täältä:

<http://www.raisionjumpparit.fi/?x121261=270363>

Syyskausi huipentuu sunnuntaina 7.12., jolloin RaJu järjestää alueellisen **SHOW-tapahtuman** (kilpailut + näytös)

<http://www.voimistelu.fi/alue-ja-seuratoiminta/lansi-suomi/leirit-kilpailut-ja-tapahtumat/alueellinen-show/>, sekä oman **talvinäytöksensä**

Kerttulan liikuntahallissa, kuvia aiemmista näytöksistä löytyy täältä: [https://www.facebook.com/#!/pages/Raision-Jumpparit/143580995674515?sk=photos\\_stream&tab=photos\\_albums](https://www.facebook.com/#!/pages/Raision-Jumpparit/143580995674515?sk=photos_stream&tab=photos_albums).

RaJun toimintaedellytykset paranevat tilojen osalta, sillä **seura on vuokrannut oman jumppasalin ja toimiston** Raision keskustasta (Tornikatu 7, katutaso, sisäänkäynti sivuovesta, parkkipaikkoja runsaasti lähistöllä). **Osallistu salin nimikisaan syyskuun aikana Facebookissa** (päiv. 17.8.), ja voita syyskausikortti! [https://www.facebook.com/#!/pages/Raision-Jumpparit/143580995674515?hc\\_location=timeline](https://www.facebook.com/#!/pages/Raision-Jumpparit/143580995674515?hc_location=timeline)

### Syyskauden 2014 perustiedot:

Ryhmäliikunta ja valmennus: 1.9.–19.12.2014

Perheliikunta sekä lasten ja nuorten harrastetunnit: 1.9.–14.12.2014

**Ilmoittautuminen** ohjeineen: <http://www.raisionjumpparit.fi/liikkumaan/ilmoittautuminen/kausimaksu/>

Harrastetuntien **tarjonta, tuntikuvaukset ja aikataulut** löytyvät täältä: <http://www.raisionjumpparit.fi/liikkumaan/>

Syyskauden alun **mediatiedotteen** löydät täältä: [http://raisionjumpparit-fi-](http://raisionjumpparit-fi-bin.directo.fi/@Bin/eb067a0eddb4749bdad13899d19f7529/1409657396/application/pdf/274337/tiedote_nvo_raju.pdf)

[bin.directo.fi/@Bin/eb067a0eddb4749bdad13899d19f7529/1409657396/application/pdf/274337/tiedote\\_nvo\\_raju.pdf](http://raisionjumpparit-fi-bin.directo.fi/@Bin/eb067a0eddb4749bdad13899d19f7529/1409657396/application/pdf/274337/tiedote_nvo_raju.pdf)

Tämän tiedotteen kohderyhmäkohtaiset asiat on jaoteltu seuraavasti:

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



# Raision Jumpparit

*Reilu, reipas ja riemukas*



## 1. Ryhmäliikunta

Raision Jumpparit tarjoaa vuoden **2014 Syyskaudella** yhteensä **21 viikkokerran verran kuntoliikuntatunteja nuorille 16-vuotta täyttäneille ja aikuisille** naisille ja miehille. Viikkotunteja on 4 enemmän kuin viime keväänä, ja vähintään viitenä päivänä viikossa on a) musajumppaa, b) tosisporttia ja c) keho & mieli - osastoa. Uutuuksina tänä syksynä mm. paljon toivottu **Pilates** (2 krt / vk), Marin vetämä **Zumbastep**, aamutreeni **Flow** ennen töihin lähtöä, Jurin **Toiminnallinen harjoittelu**, sekä **yhteistyöhauskuutus Pyryjen kanssa, Ysäriaerobic. HIIT-tunnin kanssa samaan aikaan, samassa salissa on tarjolla maksuton lapsiparkki.** Vanhojen luotto-ohjaajien lisäksi mukaan tiimiin liittyvät tänä syksynä **Pia Nikander**, joka on varmasti monille tuttu mm. Supertreeneistä, kauan odotetun paluun Rajuun tekevä **Leena Jyrkkiö**, sekä viime keväänä loistavasti Kaisaa paikannut **Sallamari Korpela**.

Ryhmäliikuntatuntien oma jääkaappi aikataulu löytyy täältä:

[http://www.raisionjumpparit.fi/liikkumaan/aikataulut/ryhmaliikunta\\_syksy-2014/](http://www.raisionjumpparit.fi/liikkumaan/aikataulut/ryhmaliikunta_syksy-2014/)

**Jäsenkortteja jaetaan ilmoittautuneille jumppatunneilla lähiviikkojen ajan.** Myöhemmin kortin voi käydä noutamassa seuran toimistolta, Tornikatu 7 (3.krs).

## 2. Perheliikunta

Raision Jumpparien perheliikuntavastaavana toimii liikunnanohjaaja, voimisteluliiton kouluttajanakin toimiva **Sirke Viljanen**. Tunneilla opetellaan liikunnallisten taitojen lisäksi ryhmässä toimimista, sekä ennen muuta - **nautitaan liikunnan ilosta!** Perheliikunta-käsitteellä viitataan siihen, että vanhemmillakin on mahdollisuus osallistua kaikille alle kouluikäisille suunnatuille tunneille lapsensa kanssa yhdessä on vähintään kerran kuukaudessa. Uusina toimipaikkoina ovat **Leijapuiston päiväkoti** Haunistentiellä sekä jumppasali Tornikadulla.

Iloista ja tehokasta liikuntaa yhdessä vauvan kanssa tarjoaa **Vauvajumppa ja Vauvabic** (vauvat 3kk-1v), tunnit Tornikadun uudella salilla. Vauvatunnit toimivat myös vertaistukena ja ovat paikka samassa elämäntilanteessa olevien ihmisten tapaamiseen sekä kokemusten ja neuvojen vaihtamiseen.

## 3. Lapset ja nuoret

Tämä syksyn ehdoton hitti on 3-4- ja 4-6-vuotiaiden RobinDance. Tunneilla on vielä jokunen paikka vapaana, mutta pikainen saa olla, jos vielä miellii mukaan. Tunneilla musiikkina käytetään pääsääntöisesti Robinia, mutta myös muuta lapsille sopivaa tanssimusiikkia, eri tanssityylejä sekoittaen. Tanssileikkien ja -harjoitusten kautta tutustutaan ja rytmiin, kehoon ja ryhmässä tekemiseen. Boom Kah!



Supersuosittu Kerttulan 3-4-vuotiaiden temppejumpparyhmä (tiistaisin) täyttyi heti ilmoittautumisen alettua. Mutta ei hämminkiä! Järjestimme uuden **3-5-vuotiaiden temppejumppaajien tunnin** Kerttulaan torstaille klo 16.30-17.15. Mukaan mahtuu vielä, ilmoittautumaan pääsee tämän linkin kautta

<http://www.raisionjumpparit.fi/liikkumaan/ilmoittautuminen/kausimaksu/>

**Joukkuevoimistelun perustunneilla harjoitellaan voimistelun alkeita.** Kaikilla Ihalan koulun joukkuevoimistelun harrastetunneilla on **pianosäestys, säestäjänä Jorma Salospohja.**

**Kilpa-aerobictreeni on 8-12 -vuotiaille kilpa-aerobicista kiinnostuneille tarkoitettu harrasteryhmä.** Tavoitteena on tutustuttaa harrastajat kilpa-aerobicin maailmaan sekä luoda perusedellytykset mahdolliselle kilpailemiselle. Ensi viikolla (ma 8.9.) treenit RaJun uudella salilla Tornikadulla, tule kokeilemaan ja innostu.

**12-16-vuotiaat nuoret saavat osallistua myös vanhemman seurassa & vastuulla** Ryhmäliikuntatarjonnan Pilates, Circuit, Ysäriaerobic, Zumba, Body & Mind ja toimintatreeni-tunneille.

Kesällä johtokunta linjasi uuden käytännön ohjaajien työsopimukseen liittyen. Vuoden alusta on tullut lakiuudistus **vapaaehtoisen rikostaustan selvittämiseksi.** Laki antaa oikeuden tarkistaa alaikäisten kanssa toimivien henkilöiden taustat väkivalta/sekuaalirikosten osalta. Raision Jumpparit ry haluaa osaltaan kantaa vastuunsa lasten ja nuorten turvallisen harrastustoiminnan takaamiseksi. Tämän vuoksi kaikilta ohjaajilta pyydetään suostumus rikostaustan selvittämiseksi.

#### **4. Kilpailu- ja valmennustoiminta**

Raision Jumpparit tekee yhä enenevässä määrin tavoitteellista yhteistyötä lähiseurojen kanssa. Yhteistyön tavoitteena on kohottaa valmennuksen tasoa ja lisätä menestysmahdollisuuksia, mutta myös antaa lapsille ja nuorille enemmän vaihtoehtoja kilpavoimistelun harrastamiseen eri taito- ja motivaatiotasoilla. **Joukkuevoimistelun ja tanssillisen voimistelun** yhteistyökumppanina toimii **Naantalin Voimistelijat, tyttöjen telinevoimistelussa Turun Pyrkivä.** Linkit em. yhteistyömuotoihin löytyvät täältä:

NVO / Joukkuevoimistelu & tanssillinen voimistelu: <http://www.raisionjumpparit.fi/kilpalajit/joukkuevoimistelu/raju-nvo-yhteistyo/>

TuPy / Telinevoimistelu: <http://www.raisionjumpparit.fi/kilpalajit/telinevoimistelu/raju-tupy-yhteistyo/>

**Rytmisen voimistelun kilpavalmennus alkaa RaJussa jälleen syksyllä.** Valmentajiksi lupautuneet Noora Lehtimäki (fysioterapeutti) ja Hanna-Riikka Nordman (ammattitanssija) ovat rytmisen voimistelun moninkertaisia SM-mitalisteja; keväällä yo-liikuntaneuvojaksi valmistuvalla Krista Pennasellakin on nuoresta iästään (18v.) huolimatta jo 5 vuotta valmentajakokemusta plakkarissaan. Kilparyhmät muodostetaan syyskuun aikana ensisijaisesti rytmisen voimistelun perustunneilta.



# Raision Jumpparit

*Reilu, reipas ja riemukas*



Reipasta ja mukavaa syyskautta kaikille!

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