



**Raision
Jumpparit**
Reilu, reipas ja riemukas



Lokakuun tiedote

Raision Jumpparien syyskausi on lähtenyt taas vauhdilla käyntiin! Onhan koko perheesi ja ystäväpiirisi jo mukana RaJun toiminnassa? Tästä päivästä (16.10.2015) lähtien loppukauden jummat **puoleen hintaan!** Vinkkaa siis tuttuasi ja pyydä laittamaan viestiä alennuksesta osoitteeseen toimisto@raisionjumpparit.fi. Ilmoittautumaan pääset osoitteessa <http://www.raisionjumpparit.fi/liikkumaan/ilmoittautuminen/kausimaksu/> Tarkemmat tuntikuvaukset ja aikataulun löydät täältä: <http://www.raisionjumpparit.fi/liikkumaan/>

Syyskausi huipentuu **tiistaina 8.12.2015 RaJun viidakkoteemaiseen talvinäytökseen**, joka järjestetään tuttuun tapaan Kerttulan liikuntahallilla. Upeita kuvia aiemmista näytöksistä löydät **RaJun Facebook -sivuilta** osoitteesta <https://www.facebook.com/Raision-Jumpparit-143580995674515/>

Toimiston (Tornikatu 7, 3. krs) **aukioloaikoja on pidennetty pyynnöstänne keskiviikkoisin klo 18 asti**. Elina Tommilan vanhempainvapaan jatkuessa toiminnanjohtajan tehtävistä vastaavat jatkossa **Kaisa Kuikka ja Heidi Honka**. Aiemmin sijaisena toiminut Tomi Kartano on siirtynyt muihin tehtäviin. Huomasithan muuten, että sähköpostiosoitteemme on muuttunut? Uusi sähköpostiosoitteemme on toimisto@raisionjumpparit.fi.

Tämän tiedotteen asiat kohderyhmittäin:

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

1. Ryhmäliikunta

(Ryhmäliikuntakausi: 31.8.–18.12.2015)

Tämän syksyn huikea UUTUUS on ehdottomasti kokeilemisenarvoinen **Pomppurata FreeGym -tunti**. Lisätietoa tunnista löydät täältä: <http://www.raisionjumpparit.fi/liikkumaan/tunnit/aikuiset/pomppurata-freegym-uutuus/>

Syyskauden ohjaajakattaus on toimiva sekoitus uutta ja vanhaa. Ihana Leena Jyrkkiö pitää HIIT:iä ja Pilatesta kaksi kertaa viikossa ja trendilaji Joogakin on saatu mukaan tuntitarjontaan, mahtavaa! Uuden ohjaajamme Janis Lindenin monipuolisuudesta osaamisesta pääset nauttimaan muun muassa toimintatreeni ja kahvakuula -tunneilla.

Perheen pienimmät on myös huomioitu, sillä heille järjestetään **maksuton lapsiparkki HIIT:n ja kahvakuulan yhteydessä**. Lisätietoa lapsiparkista löydät täältä: <http://www.raisionjumpparit.fi/liikkumaan/tunnit/aikuiset/lapsiparkki/>

RaJulan ryhmäliikuntatunneille ilmoittautumista on yleisön pyynnöstä selkeytetty. Ilmoittautuminen ja tarkemmat ohjeet löydät täältä: <http://www.raisionjumpparit.fi/liikkumaan/ilmoittautuminen/varaus-riestelm-rajulaan/>

Ryhmäliikuntatuntien aikataulu:

<http://www.raisionjumpparit.fi/liikkumaan/aikataulut/syky-2015-aikataulu/>

Jäsenkortteja jaetaan ilmoittautuneille jumppatunneilla lähiviikkojen ajan. Myöhemmin jäsenkortin voi käydä noutamassa seuran toimistolta osoitteesta Tornikatu 7, 21200 Raisio (3.krs). Toimisto on avoinna ma–ti 8–16, **ke 8–18** ja to–pe 8–16. Toiminnanjohtajan tavoitat RaJun jumppaluurista toimiston aukioloaikoina numerosta 040 194 9420.

www.raisionjumpparit.fi 
raisionjumpparit@gmail.com 
040 194 9420 



Raision Jumpparit

Reilu, reipas ja riemukas



2. Perheliikunta

(Perheliikuntakausi: 31.8.–13.12.2015)

Perheliikuntatunti on mainio tapa viettää reipasta ja riemukasta perheen yhteistä aikaa. Tule kokeilemaan vaikka jo ensi viikolla **Naperojumppaa tiistaisin tai Perhetemppuilua torstaisin!** Perheliikuntavastaavana toimii tälläkin kaudella ihana ja rempeä liikunnanohjaajamme **Sirke Viljanen**.

Iloista ja tehokasta liikuntaa, yhdessä vauvan kanssa, tarjoaa **Vauvasirkus** (vauvat 2kk–14kk) ja **Vauvabic** (vauvat 3kk–12kk). Tunnit pidetään RaJulan jumppasalissa. Vauvatunnit toimivat myös hyvänä kohtaamispaikkana äideille ja isille, sillä ne mahdollistavat samassa elämäntilanteessa olevien vanhempien kokemusten vaihtamisen ja vinkkien jakamisen.

3. Lapset ja nuoret

(Syyskausi: 31.8.–13.12.2015)

Syksyn ehdoton suosikki on tänä syksynä lanseerattu **uutuus Pomppurata FreeGym**. Perinteiset **temppejumat ja telinevoimistelu** jatkavat suurta suosiotaan ja olemmekin varautuneet tänä syksynä yleisöryntäykseen ja kasvattaneet ryhmien määrää viime kauteen verrattuna. Vielä on tilaa, joten ilmoita lapsesi mukaan! Mikäli lapsesi haluaa lisähaastetta treeneihin, ilmoita hänet tyttöjen tai poikien -taitoryhmään.

Syksyn tuntitarjonnasta löytyy varmasti jokaiselle jotakin: **kilpa-aerobictreeniä uudella joustoparketilla, joukkuevoimistelua pianosäestyksellä, sporttikerho eri lajeja kaipaavalle tai vaikka tanssia tunnetuimpien radiohittien tahtiin.**

RaJu tarjoaa tunteja myös nuorille, joita puoleensavetävät aikuisten ryhmäliikuntatunnit. Nuoret (12–16 -vuotiaat) saavat osallistua **vanhemman seurassa ja vastuulla** seuraaville ryhmäliikuntatunneille: Pilates, Circuit, Zumba, Body & Mind ja Toimintatreeni. Nappaa siis teinisi kainaloon ja viettäkää laatuaikaa yhdessä liikkumisen parissa.

4. Kilpailu- ja valmennustoiminta

(Valmennuskausi: 31.8.–18.12.2015)

Raision Jumpparit ja Naantalin Voimistelijat aloittivat elokuussa 2014 yhteistyön, jonka tarkoituksena on **nostaa joukkuevoimistelun tasoa** Raisiossa ja Naantalissa. Yhteistyöjoukkueita on tällä kaudella kolme; joukkuevoimistelujoukkueet Minel ja Elle sekä tanssillinen voimistelujoukkue Doria. Lisätietoa yhteistyökuviosta löydät täältä:

<http://www.raisionjumpparit.fi/kilpalajit/joukkuevoimistelu/raju-nvo-yhteisty/>

Raision Jumpparit toimii naisten telinevoimistelun kasvattajaseurana. Kilpavoimistelu-uralle haluaville luodaan luonnollinen polku halutessaan siirtyä Turun Pyrkivän valmennukseen. Lisätietoa yhteistyökuviosta löydät täältä:

<http://www.raisionjumpparit.fi/kilpalajit/telinevoimistelu/raju-tupy-yhteisty/>

Valmennustoiminta Jumppareissa on monipuolista. Valmennusryhmään pääseminen vaatii asennetta, motivaatiota ja perustaitojen hallintaa. Valmennusryhmiin siirtyminen tapahtuu harrastetuntien kautta. Jos esimerkiksi kilpa-aerobiccaaminen kovemmalla tasolla kiinnostaa, ilmoita lapsesi mukaan kilpa-aerobictreeniin!

Kiitos, kun olet mukana reippaalla ja iloisella syyskaudellamme. Jumppasaleilla nähdään!

Raision Jumpparit ry.:n puolesta Kaisa Kuikka ja Heidi Honka, toiminnanjohtajat

www.raisionjumpparit.fi 
raisionjumpparit@gmail.com 
040 194 9420 