



Tervetuloa Tapanilan Erän Voimistelujaoston starttileirille!

Kesän loppuksi palaamme voimistelu pariin leirillä. Starttileiri järjestetään 27.-31.7.2026 kotihallissamme Tapulin liikuntakeskuksessa Lehto Areenalla (Henrik Forsiuksen tie 2) ja sen lähiympäristössä klo 9–15 maanantaista perjantaihin. Leirin valmentajina toimivat oman seuran valmentajamme Anastasiia Kirillova, Heini Tuovinen, Laura Niini, Justiina Tiittanen, Kerttu Sihvola ja Leni Pöyry. Leirillä liikutaan sekä sisällä että ulkona. Leirillä harjoitellaan joukkuevoimistelun lajitekniikkaa, välineen käsittelyä, akrobatiaa ja perusliikuntataitoja. Leirillä päästään myös kehollisen ilmaisun maailmaan tanssin ja ilmaisuharjoitusten avulla. Lajikokeiluna on mm. kiipeilyä Helsingin kiipeilykeskuksessa.

[Leiriohjelma päivitetään nettisivuillemme.](#) Muutokset leiriohjelmaan ovat vielä mahdollisia. Kaikki ryhmät aloittavat leiripäivät Lehto Areenalla klo 9.00. Leiripäivä päättyy klo 15.00 Lehto Areenalla. Sovitethan oman lapsenne kanssa, missä hän tapaa tai odottaa hakijaansa. Valmentajat ovat paikalla päivittäin klo 8.45–15.15.

Sisäänkulku Tapulin liikuntakeskuksen voimistelutilaan tapahtuu hallin sivuovesta, pääovelta katsoen rakennuksen vasenta reunaa. Kulku tapahtuu koodilla. Valmentaja avaa oven voimistelijoille. Kulku lohkoihin 2 ja 3 tapahtuu palloiluhallin kautta. Voimistelutilassa liikutaan ilman kenkiä.

Mukaan leiriläiset tarvitsevat sisä- ja ulkoliikuntavaatteet sään mukaisesti, eväät ja juomapullon. Aurinkoisella säällä on tärkeä huolehtia aurinkosuojasta rasvauksella ja päähineellä. Hallilla on käytössä keittiö ja kaikille leiriläisille jääkaappitilaa omia eväitä varten. Leiriläisille kuuluu lämmin lounas päivittäin. Ruokailusta vastaa Julian pitopalvelu. Mukaan voi ottaa myös oman voimistelunarun ja pallon, jos sellaiset löytyvät. Arvotavaroista huolehtiminen on leirin aikana jokaisen omalla vastuulla, ja suosittelemme, että arvotavarat jätetään kotiin. Kengät ja ulkovaatteet jätetään liikuntasaleihin tultaessa siististi pukuhuoneisiin.

Vastaamme mielellämme kysymyksiin leirejä tai toimintaamme koskien. Poissaoloista ja muista ilmoitusasioista leirien aikana pyydämme ilmoittamaan viestillä Heini Tuoviselle, p 0505447027. Jos teillä on kysyttävää esimerkiksi laskutuksesta, ottakaa yhteys voimistelu@tapanilanera.fi.

Meillä voimistellaan ilolla, laadukkaasti ja yhdessä! Nähdään leirillä!

Terveisin voimisteluleirin valmentajat