



Tervetuloa Tapanilan Erän Voimistelujaoston ninjaleirille!

Syyslomaviikon ninjaleiri järjestetään 13.-17.10.2025 kotihallissamme Tapulin liikuntakeskuksessa Lehto Areenalla (Henrik Forsiuksen tie 2) ja sen lähiympäristössä klo 9–15 maanantaista perjantaihin. Leirin valmentajina toimivat oman seuran valmentajamme Heini Tuovinen, Milla Ruokolainen, Anastasiia Kirillova sekä tanssinopettaja Laura Yrttimaa. Leirillä liikutaan sekä sisällä että ulkona. Leirillä harjoitellaan voimisteluliikkeitä, liikkumistapoja, ketteryyttä, välineen käsittelyä, akrobatiaa ja perusliikuntataitoja leikkien ja pelien kautta. Ulkoilemme syksyisessä metsässä ja kokeilemme judoa sekä kiipeilyä Tapanilan Erän muiden lajijaostojen taitajien johdolla leirin aikana.

[Leiriohjelma päivitetään nettisivuillemme](#). Muutokset leiriohjelmaan ovat vielä mahdollisia.

Aloitamme leiripäivät Lehto Areenalla klo 9.00. Leiripäivä päättyy klo 15.00 Lehto Areenalla, poikkeuksena torstai, jolloin leiripäivä päättyy Tapanilan Urheilukeskukseen (Erätie 3). Sovittehan 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 mutta valmentaja avaa oven osallistujille. Voimistelutilassa liikutaan ilman kenkiä.

Mukaan leiriläiset tarvitsevat sisä- ja ulkoliikuntavaatteet sään mukaisesti, eväät ja juomapullon. Hallilla on käytössä keittiö ja kaikille leiriläisille jääkaappitila omia eväitä varten. Leiriläisille kuuluu lämmin lounas päivittäin. Ruokailusta vastaa Julian pitopalvelu. Arvotavaroista huolehtiminen on leirin aikana jokaisen omalla vastuulla, ja suosittelemme, että arvotavarat jätetään kotiin. Kengät ja ulkovaatteet jätetään siististi pukuhuoneisiin.

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

Meillä voimistellaan ilolla, laadukkaasti ja yhdessä! Nähdään leirillä!

Terveisin voimisteluleirin valmentajat