



Tervetuloa Tapanilan Erän Voimistelujaoston talvilomaleirille!

Talvilomaviikon voimisteluleiri järjestetään 16.–20.2.2026 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 ja Salla Saarinen ja apuvalmentajina Maija Shmyalina ja Jasmin Lallo. Leirillä liikutaan sekä sisällä että ulkona. Leirillä harjoitellaan monipuolisesti akrobatiaa, välineen käsittelyä ja perusliikuntataitoja. Leirillä päästään myös kehollisen ilmaisun maailmaan tanssin ja ilmaisuharjoitusten avulla. Ulkoilemme pulkkamäessä ja kokeilemme sekä kiipeilyä että jalkapalloa leirin aikana.

[Leiriohjelma päivitetään nettisivuillemme.](#) Muutokset leiriohjelmaan ovat vielä mahdollisia. Aloitamme leiripäivät klo 9.00 Lehto Areenalla. 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. Mukaan voi ottaa myös oman voimistelunarun ja pallon, jos sellaiset löytyvät. Toivomme, että pääsemme leirillä pulkkamäkeen laskiaististaina, jos lunta riittää, joten oma pulkka tai liukuri mukaan! Perjantain jalkapalloilua varten kannattaa ottaa sisäpelikengät mutta muuten liikumme voimistelutilassa paljain jaloin. Arvotavaroista huolehtiminen on leirin aikana jokaisen omalla vastuulla, ja suosittelemme, että arvotavarat jätetään kotiin. Kengät ja ulkovaatteet jätetään liikuntasaleihin tultaessa siististi pukuhuoneisiin.

Hallilla on käytössä keittiö ja kaikille leiriläisille jääkaappitilaa omia eväitä varten. Leiriläisille kuuluu lämmin lounas päivittäin. Ruokailusta vastaa Pitopalvelu Pilke. Ruokalista päivitetään nettisivuillemme. Ilmoittautumisen yhteydessä ilmoitetut erikoisruokavaliot on huomioitu.

Vastaamme mielellämme kysymyksiin leirejä tai toimintaamme koskien. Poissaoloista ja muista ilmoitusasioista leirien aikana pyydämme ilmoittamaan viestillä Milla Ruokolaiselle, p. 0503372284, tai milla.ruokolainen@tapanilanera.fi. Jos teillä on kysyttävää esimerkiksi laskutuksesta, ottakaa yhteys voimistelu@tapanilanera.fi.

Meillä voimistellaan ilolla, laadukkaasti ja yhdessä! Nähdään leirillä!

Terveisin voimisteluleirin valmentajat