



Tervetuloa Tapanilan Erän Voimistelijaoston tammikuun voimisteluleirille!

Uuden voimisteluvuoden starttaava leiri järjestetään 2.-3.1.2025 kotihallissamme Tapulin Urheilupuistossa Lehto Areenalla (Henrik Forsiuksen tie 2) ja sen lähiympäristössä klo 10–15.

Leirin valmentajina toimivat oman seuran valmentajamme Heini Tuovinen, Milla Ruokolainen, Anastasiia Kirillova, Justiina Tiittanen, Ava Kuikka ja Nea Tammelin.

Leirillä liikutaan sekä sisällä että ulkona. Leirillä harjoitellaan joukkuevoimistelun lajitekniikkaa sekä perusvoimistelu- ja liikuntataitoja. Leiriryhmät jaetaan ikä- ja taitotason mukaisesti, jotta jokainen pääsee voimistelemaan itselleen sopivalla tasolla. Ryhmät harjoittelevat osin myös yhdessä. Leiriohjelma päivitetään nettisivuillemme. Muutokset leiriohjelmaan ovat vielä mahdollisia.

<https://www.tapanilaneravoimistelu.fi/tapahtumat/tammikuun-voimisteluleiri/>

Kaikki ryhmät aloittavat leiripäivät Lehto Areenalla klo 10.00. Kun harjoitukset ovat ulkona, tapaaminen valmentajien kanssa on Lehto Areenan pääovien edessä, josta siirrytään yhdessä harjoituspaikkaan. Leiripäivä päättyy klo 15.00 Lehto Areenalla. Sovittehan oman lapsenne kanssa, missä hän tapaa tai odottaa hakijaansa. Valmentajat ovat paikalla päivittäin klo 9.45–15.15.

Sisäänkulku Tapulin liikuntakeskuksen voimistelutilaan tapahtuu hallin sivuovesta, pääovelta katsoen rakennuksen vasemmalla reunalla. Kulku tapahtuu koodilla. Valmentaja avaa oven voimistelijoille. Kulku lohkoihin 2 ja 3 tapahtuu palloiluhallin kautta.

Mukaan leiriläiset tarvitsevat sisä- ja ulkoliikuntavaatteet sään mukaisesti, lounaan/välipalaa ja juomapullon. Mukaan voi ottaa perjantaina myös oman voimistelun arun, -pallon, -vanteen sekä -keilat, jos sellaiset löytyvät.

Arvotavaroista huolehtiminen on leirin aikana jokaisen omalla vastuulla, ja suosittelemme, että arvotavarat jätetään kotiin. Kengät ja ulkovaatteet jätetään liikuntasaleihin tullessa siististi pukuhuoneisiin, sillä voimistelutilassa liikutaan vain sisävaatteissa.

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](mailto:heini.tuovinen@tapanilanera.fi). Jos teillä on kysyttävää esimerkiksi laskutuksesta, ottakaa yhteys [voimistelu@tapanilanera.fi](mailto:voimistelu@tapanilanera.fi)

***Meillä voimistellaan ilolla, laadukkaasti ja yhdessä!***

Nähdään leirillä!

Terveisin voimisteluleirin valmentajat