

Tervetuloa treenaamaan!

Tervetuloa TNV:n syyskauden toimintaan mukaan. Seuramme syyskausi käynnistyy 31.8.2020 ja odotamme jo innolla näkevämme juuri sinut taas tunneillamme.

Tänä syksynä on tärkeää pitää huolta hyvästä hygieniasta ja noudattaa näitä yhteisiä ohjeistuksia, jotta voimme jokainen luoda itsellemme ja muille seuramme jäsenille turvallisen tavan harrastaa, liikkua ja nauttia liikunnan riemusta!

Noudatathan yhteisiä ohjeistuksia seuramme toimintaan liittyen:

- Tulethan seuramme tunnille ainoastaan täysin terveenä. Huomioi lievätkin oireet.
- Pidä huolta hyvästä hygieniasta. Pese käsiä perusteellisesti ja usein, älä koske kasvojasi. Jos yskit tai aivastat, tee se kynnänpäähän, hihaan tai paperiliinaan.
- Kädet tulee pestä ennen tunnille tuloa ja heti tunnin jälkeen.
- Jos mahdollista saavu tunneille valmiiksi treenivaatteissa vain hieman ennen tunnin alkua. Pyrimme välttämään kaikkea ylimääräistä oleskelua Energymin tiloissa.
- Energialähteeseen mennään pukuhuoneen ovesta ja jumpasta poistutaan aulaan menevästä ovesta. Miehet käyttävät salin peräovea molempiin suuntiin mennessä.
- Muista turvavälit, myös pukuhuoneissa ja peseytyessäsi. Pidä vähintään 1,5 metrin etäisyys muihin paikalla olijoihin. Tarvittaessa voit käyttää peräkäytävällä olevia pukukaappeja.
- Vältämme turhia lähikontakteja seuramme tiloissa, eli vältähän mm. kättelyä ja halailua ystäviä nähdessäsi.
- Juomapullo on vain omaan käyttöön, ethän lainaa juomapulloasi toisille.
- Aikuisten tunneilla käytössä on vain voimatangot ja steppilaudat. Välineet desinfioidaan jokaisen käytön jälkeen. Tuntien lopussa on varattu aikaa välineiden puhdistamiselle.
- Ota jumppaan mukaan oma jumppa-alusta
- Jos olet matkustanut ulkomailla, pidäthän omaehtoisen kahden viikon karanteenin ennen kuin osallistut taas seuramme toimintaan.

Yhdessä yhteisiä ohjeistuksia noudattaen pystymme tarjoamaan itsellemme ja muilla jäsenillemme turvallisen tavan nauttia taas harrastusten ja liikunnan riemusta.

Mikäli kuitenkin seuramme toimintaan liittyen todetaan koronavirustapauksia, on tartuntatautitapauksessa mahdollisesti altistuneiden henkilöiden kontaktointi ja selvitystyön vastuu on tartuntatautiviranomaisilla. Toivomme, että tartunnan saanut jäsen tai jäsenen huoltaja olisi yhteydessä seuraan tartunnan tultua ilmi.

TNV:n tavoitteena on järjestää syyskausi (31.8.-5.12.) normaalisti. On kuitenkin hyvä varautua siihen, että muutoksia toimintaan saattaa tulla lyhyelläkin varoitusajalla. Seuraamme viranomaisten ohjeistuksia aktiivisesti.

Muistutuksena syyskauden maksuvaihtoehdot:

Aikuiset:

Syyskauden kortti / 10x-lipukkeet / kertamaksu

- Aikuisten syyskortti sis. syksyn jummat 31.8.-5.12. sekä Kinkkujummat 7.12.2020-10.1.2021
- 10x-lipukkeet ovat voimassa kaikissa jumpissa, eivätkä ne vanhene.

Ikiliike:

Syyskauden kortti / kertamaksu

Lapset & nuoret:

Liikuntaryhmän maksun joko yhdessä tai kahdessa erässä, oman valinnan mukaan.
(Eräpäivät 6.9. ja 18.10.)

Valmennusryhmät:

Valmennusmaksut laskutetaan kahdessa erässä kauden aikana.
(Eräpäivät 15.9. ja 30.10.)

HUOM!

TNV ei voi valitettavasti palauttaa jo maksettuja liikuntamaksuja meistä riippumattomista syistä (esim. koronavirus). Jos toiminta joudutaan keskeyttämään kuluvan kauden loppuun saakka, ei liikuntamaksun / valmennusmaksun toista erää tarvitse maksaa, ellei eräpäivä ole jo umpeutunut.

Keskiviikkona 26.8. klo 16:00-20:00 myymme Energymillä keväällä jäsenmaksun 2020 maksaneille syyskauden korttia hintaan 125€ (norm. 145€)

TNV - Turun Naisvoimistelijat ry

Liikuntakeskus Energym
Vähäheikkiläntie 56 C 2 krs
20810 Turku

www.tnv.fi · tnv@tnv.fi · 040 416 1906