



TURUN  
NAISVOIMISTELIJAT  
SYKSY 2021



# ARJEN JUHLAA

Kuluneen puolentoista vuoden jälkeen monelle ihan tavallinen arki harrastuksineen tuntuu varmasti juhralta. Alkava syksy tuntuu kuin uudelta alulta, jossa kaikki on mahdollista! TNV:lla onkin erityisesti syytä juhlaan, sillä kuluva toimintavuosi on jo 115:sta. Syntymäpäiviä juhlistetaan näyttävästi 5.11. järjestettävässä juhlanäytöksessä Sigyn-salissa.



Haluan koko seuran puolesta kiittää kaikkia ymmärryksestä, myötäelämisestä ja tuesta kuluneen koronakevään aikana. On ilo nähdä, miten moni on jo tehnyt paluun saleille ja osoittanut meille näin tukensa. Koska keväällä ovemente olivat kiinni ja toiminta vain pieniltä osin mahdollista, annamme kevätkauden ostaneille 60 euron alennuksen syksyn kortista (ks.s.2).

Syksyn monipuolisesta ohjelmasta löytyy liikunnan iloa koko perheelle. Keväälle suunnitellut aikuisten uutuudet, Buusteri ja Tanssii Maritzan kanssa, pääsevät vihdoinkin valtaamaan Energialähteen. Lasten aikataulusta löytyy jälleen harrastuksia kaiken ikäisille. Lasten uutuuksista löytyy SM-tason tanssija Anniina Salosen pitämä Diskotanssi sekä Katja Barclayn Show jazz -tunti. 30.8.-5.9. järjestettävien avointen ovien aikaan on hyvä tulla vaikka kaverin kanssa kokeilemaan syksyn uutuuksia!

Omasta puolestani on tullut aika kiittää kaikkia TNV:n jäseniä, asiakkaita ja henkilökuntaa kuluneesta ajastani TNV:lla. Luovutan koordinaattorin pestin syyskauden alussa seuraajalleni ja jatkan muihin haasteisiin. Aika koordinaattorina on ollut hyvin opettavainen ja pääsin tutustumaan moniin ihaniin ihmisiin. Oikein ihanaa ja liikunnantäyteistä syksyä kaikille!

Helka Oksanen  
Toiminnan koordinaattori

## TURUN NAISVOIMISTELIJAT RY

### JOHTOKUNTA

KIRSI HEIKKILÄ (PJ)  
MARIANNE SNÄLLSTRÖM  
HANNA ARSTILA  
ULLA EHRLUND  
PIA HAKANEN  
JULIA LASTUNEN  
JOHANNA PENTTILÄ

## YHTEYSTIEDOT

TOIMINNAN KOORDINAATTORI  
HELKA OKSANEN  
050 378 9929  
KOORDINAATTORI@TNV.FI

LIIKUNTAKESKUS ENERGYM  
VÄHÄHEIKKILÄNTIE 56 C, 2. KRS.  
20810 TURKU  
TNV@TNV.FI / 040 416 1906

JÄSENPALVELU AUKI SYYSKAUDELLA  
MA-TO KLO.16-19:30 &  
SYYSKUUN LAUANTAIT KLO. 08:30-10

# LIIKUNTAMAKSUT SYKSY 2021

**JÄSENMAKSU (KAIKKI) 10€ / VUOSI**  
LASKUTETAAN VUODEN ENSIMMÄISEN LIIKUNTAMAKSUN YHTEYDESSÄ.

## AIKUISET

**SYKSY + KINKKUJUMPAT 150€**  
(SENIORIT JA OPISKELIJAT -10€)  
**10-X KORTTI 70€ (JÄSENILLE)**  
**KERTAMAKSU / ENERGYM 8€ (EI-JÄSEN 10€)**  
**KERTAMAKSU / KOULUT 5€**

## IKILIIKE

**SYKSY 55€**

## ERIKOISKURSSIEN VARAUSMAKSU

**PILATES JA AIKUISBALETIT 35€/RYHMÄ**

## LAPSET JA NUORET

**PERHELIIKUNTA JA  
LEIKKI-ikäiset 70€ / RYHMÄ**

**KOULULAISET JA  
NUORET 80-90€/RYHMÄ**

**KERTAMAKSU 5€**

**ILMOITTAUTUMINEN SYKSYN RYHMIIN ALKAA  
KESKIVIikkONA 11.8. KLO. 16 OSOITTEESSA  
WWW.TNV.FI/TULE-MUKAAN**

# TAPAHTUMAKALENTERI SYKSY 2021

## ELOKUU

30.8. SYYSKAUSI ALKAA  
30.8.-5.9. AVOIMET OVET

## LOKAKUU

VK 41 SYYSTIS-JUMPPA-AIKATAULU  
VK 41 SYYSLOMALEIRI LAPSILLE  
(EPIDEMIA-tilanteesta riippuen)

## MARRASKUU

5.11. TNV:N 115V JUHLANÄYTÖS  
SIGYN-SALISSA  
24.11. SYYSKOKOUS

## JOULUKUU

5.12. SYYSKAUSI PÄÄTTYY  
7.12. KINKKUJUMPAT ALKAVAT  
8.12. JOULUNÄYTÖS  
SENIORIKAHVIT

# ALENNUS KEVÄÄN AIKUISTEN LIIKUNTAMAKSUN MAKSANEILLE!

Kevään 2021  
liikuntamaksun  
maksaneet saavat  
syksyn kortista 60€  
hyvityksen.

Hyvityksen  
voi lunastaa  
ainoastaan  
Energymiltä  
jäsenpalvelun  
aukioloaikoina.



# SYKSY 2021

## 30.8.-5.12.2021

ILMOITTAUTUMINEN LASTEN JA NUORTEN RYHMIIN ALKAA KESKIVIKKONA 11.8. KLO. 16:00 OSOITTEESSA WWW.TNV.FI. RYHMÄT TOTEUTUVAT, JOS OSALLISTUJIA ON VÄHINTÄÄN 8/RYHMÄ.

### PERHELIIKUNTA 70€/RYHMÄ

#### **BABYMOVE (2-11KK)**

perjantai klo. 15:00-15:45

#### **AIKUINEN-LAPSILIIKUNTA**

1-2v kävelytaitoiset lapset

sunnuntai klo. 17:00-17:45

#### **3-5v**

sunnuntai klo. 18:00-18:45

### LEIKKI-ikäiset 70€/RYHMÄ

#### **SATUBALETTI (3-4V)**

tiistai klo. 17:15-18:00

#### **SPORTTIKLUBI (3-5V)**

maanantai klo. 17:15-18:00

#### **VOIMISTELUKOULU ESTETICAL**

##### **NUPUT (5-7V)**

maanantai klo. 18:00-19:00

#### **ESIBALETTI (5-7V)**

tiistai klo. 18:00-18:45

#### **DANCEKIDS**

##### **4-6V**

tiistai klo. 17:10-17:55

#### **SIRKUSAKROT (5-7V)**

keskiviikko klo. 17:15-18:00

### KOULULAISET 80-90€/RYHMÄ

#### **VOIMISTELUKOULU ESTETICAL JR (8-13v, 90€)**

keskiviikko klo. 18:15-19:45

#### **DANCEKIDS (7-8V, 80€)**

tiistaisin klo. 18:00-18:45

#### **DANCEMIX (9-10V, 80€)**

keskiviikko klo. 17:15-18:00

#### **DISKOTANSSI (7-10V, 85€)**

sunnuntai klo. 17-18:00

uutuus!

#### **SHOW JAZZ (10+V, 85€)**

tiistai klo. 18:45-19:30

uutuus!

HALUATKO VOIMISTELLA  
TAI TANSSIA  
TAVOITTEELLISEMMIN?

Tutustu valmennusryhmiimme  
sivulla 5!

# AIKUISET

## Energym + koulut

### maanantai

09:00-09:55	Lihás-Mix	Energym
10:00-11:00	Kevyt kuntojumppa	Härkämäki
16:15-17:00	Kuntojumppa	Suikkila
17:00-17:45	Lavis	Suikkila
17:00-18:00	Ulkotreeni	Paavo Nurmi
17:00-17:55	TNV-Pumppi	Energym
18:10-19:10	Zumba	Energym
19:20-20:20	Kehonhuolto	Energym

### tiistai

09:00-09:55	Lattarijumppa	Energym
10:10-11:10	Kehonhuolto	Energym
11:15-12:15	Kevyt kuntojumppa	Ruusukortteli
17:00-18:00	TNV-Body	Energym
18:15-19:10	*Pilates	Energym
19:20-20:20	Step & Body	Energym
19:30-20:45	Itämainen kuntot. (sis. 30min jatkotaso)	Energym

### keskiviikko

09:00-10:00	Morning Workout	Energym
16:30-17:30	Keppijumppa	Energym
17:00-18:00	Jooga	Topelius
17:40-18:40	Buusteri	Energym
18:50-19:50	Tanssii Maritzan kanssa	Energym

### torstai

09:00-10:00	Kevyt kuntojumppa	Härkämäki
08:45-09:45	TNV-Pumppi	Energym
10:00-11:00	Lavis + lyhyt lihaskunto	Energym
16:30-17:25	TNV-Pumppi	Energym
17:00-18:00	*Aikuisbaletti, alkeet	Energym
17:35-18:30	Reisi-vatsa-peppu	Energym
18:15-19:15	Dance	Energym
19:30-20:45	*Aikuisbaletti, jatko	Energym

### perjantai

09:30-10:30	Aamujumppa	Energym
16:30-17:20	Friday Workout	Energym
17:00-18:00	Circuit	Pääskyvuori
17:30-18:45	Nia	Energym
18:00-18:45	Kehonhuolto	Pääskyvuori

**JUMPPA-  
PAIKKOJEN  
OSOITTEET S. 6!**

\*Erikoisryhmiin ennakkoilmoittautuminen ke 11.8. klo.16 alkaen os. [www.tnv.fi](http://www.tnv.fi). Aikuisbalettiin mahtuu 22 osallistujaa ja pilatekseen 30.

Kaikki oikeudet aikataulumuutoksiin pidätetään. Mikäli kävijöitä on jatkuvasti alle 8, tunti voidaan poistaa ohjelmistosta.

### lauantai

09:00-09:55	TNV-Pumppi	Energym
10:05-11:00	Core+venyttely	Energym

### sunnuntai

10:00-11:15	PHA+pitkät venyt.	Energym
17:00-18:00	Sunday Workout	Energym
18:15-19:30	Nia	Energym

## IKILIIKE +65V

### maanantai

10:00-10:45	Tuolijumppa	Energym
10:00-11:00	Kuntojumppa	Härkämäki
16:00-17:30	Gym Ladies	Vähä-Heikkilä
16:15-17:00	Kuntojumppa	Suikkila
17:00-17:45	Lavis	Suikkila

### tiistai

09:00-09:55	Lattarijumppa	Energym
10:10-11:10	Kehonhuolto	Energym
11:15-12:15	Kevyt kuntojumpp.	Ruusukortteli
12:00-13:15	Senioritanssit	Energym

**Senioritanssit vasta 7.9. alkaen!**

### keskiviikko

16:30-17:30	Keppijumppa	Energym
-------------	-------------	---------

### torstai

09:00-10:00	Kuntojumppa	Härkämäki
10:00-11:00	Lavis + lyhyt lihaskunto	Energym
13:00-13:45	Tuolijumppa	Hannunniittu

### perjantai

09:30-10:30	Aamujumppa	Energym
-------------	------------	---------

## uutuuksia!

### Lihás-Mix

Tunnilla tehdään koko kehon lihaskuntoa kehittäviä liikkeitä ja sykettä nostavia aerobisia osuuksia. Tunnilla käytetään monipuolisesti sekä välineitä että oman kehon painoa.

### Buusteri

Tunti, jolla ei jää mikään lihasryhmä tekemättä ja sykkeet nostetaan ylös. Hyödynnämme treenissä erilaisia välineitä, joita otamme käyttöön eri tyyleillä. Tule mukaan ja haasta kehosi uusilla liikkeillä! Tunti sopii kaiken ikäisille ja kuntoisille

### Tanssii Maritzan kanssa

Vaihtuvateemainen ja vauhdikas tanssitunti Maritzan kanssa. Tunnilla aloitetaan perusaskeleista edeten kohti tanssillista sarjaa. Tervetuloa kokemaan tanssin huumaa!

# TNV

## VALMENNUS

### JOUKKUEVOIMISTELU

Turun Naisvoimistelijoiden joukkuevoimistelusektori tarjoaa turvallista, pitkäjänteistä ja laadukasta valmennusta voimistelijoille. Joukkuevoimistelu tarjoaa mahdollisuuden oppia ryhmässä ja kehittyä lajitaidoissa. Joukkuevoimistelussa yhdistyy taide ja urheilu, ja laji vaatii urheilijoilta kokonaisliikunnallisten lajitaitojen lisäksi fyysisiä ominaisuuksia, hyvää koordinaatiota ja rytmitajua. Laji tukeekin mm. lapsen tai nuoren ryhmätaitoja, vastuunkantoa ja sitoutumista yhteiseen tekemiseen, liikunnalliseen elämäntapaan kasvamista, rytmitajua, ilmaisullisuutta ja palautteen vastaanottoa.

TNV:n joukkuevoimistelun arvoja ovat ilo ja yhteishenki, tavoitteellisuus, pitkäjänteisyys, turvallisuus ja terveys sekä ennen kaikkea se, että jokainen tulee kohdatuksi omana itsenään.

### TNV:N JOUKKUEET

#### MINIVALMENNUS uusi!

2016-2017 SYNTYNEET

Treenit 16.8. alkaen maanantaisin klo. 17:00-18:00 Energymillä, tervetuloa mukaan!  
Valmentaja: Hanni Hakanen / 0405889613

#### TIERA

2013-2015 SYNTYNEET

Rekrypäivät Energymillä:  
to 5.8. klo. 17-18:15  
su 8.8. klo. 12-13:15.  
Valmentaja Reija Lundell  
reija.lundell@gmail.com

### TANSSI

TNV:n tanssijoukkueet harjoittelevat pääasiassa show-, nyky- ja jazztanssityylejä. Kaikille tanssityyleille ominaista on musiikin, liikkeen, ilmaisun ja esiintymisasun muodostama kokonaisuus, jota täydentävät teatraaliset elementit ja akrobatiset liikkeet. Tanssisektorimme tavoitteena on tarjota turvallista, laadukasta ja monipuolista valmennusta harrastajille. Seurassamme on tanssitettu eri ikäisiä lapsia, nuoria ja aikuisia jo vuosia, ja matkan varrelle on mahtunut niin kunniamainintoja kuin kirkkaita mitalisijoja. Tervetuloa mukaan kokemaan liikkumisen iloa!

#### TNV:n tanssijoukkueet

**Elodie**, 2011-2014 syntyneet  
Treenit to klo. 17-18 & la 11:15-12:15

**Evelia**, 2008-2010 syntyneet  
Treenit ma klo. 18-19:30 & la 11:30-13:15

**Team Evelia**, 2005-2008 syntyneet  
Treenit ma 18-19:30 & la 11:30-13:15

Jokaiseen joukkueeseen mahtuu lisää tanssijoita. Lisätietoja vastuvalmentajalta neea.rusi@gmail.com.

### Tanssijoukkue Siskåt

Siskåt ovat tavoitteellinen, esiintymishaluinen ja tanssikilpailuihin osallistuva aikuisten naisten tanssiryhmä. Tässä upeassa ja hausassa porukassa tärkeintä on tanssista nauttiminen, heittäytyminen, hauskanpito ja uuden opettelu. Siskåjen tanssilajit vaihtelevat showtanssista lattareihin ja tangosta jazz-tanssiin.

Siskåjen syksy käynnistyy su 1.8. klo. 19:30-21. Syksyllä on tarkoitus hioa keväällä aloitettua koreografiaa.

Ryhmään mahtuu mukaan milloin vain!  
Mikäli olet kiinnostunut Siskåjen ryhmästä, voit olla yhteydessä valmentaja Veera Salokankaaseen (veera.salokangas@gmail.com)

Tervetuloa mukaan!



# TNV:N KILTA TÄYTTÄÄ 70v.

Olitko hieman yksinäinen jo ennen koronapandemian alkua? Kulunut kevät on voinut tehdä yksinäisyydestä totisinta totta. Pienetkin todelliset kohtaamiset vähentävät yksinäisyyden tunnetta merkittävästi. Kiltatoiminnan yhtenä tavoitteena on aina ollut yhteisöllisyys ja ystävyyden vaaliminen. Uskollisuuden Kiltaja on voimisteluliitossa kaikkiaan 114. Tnv:n kiltaja perustettiin 3.11.1951 pääyhdistyksen 45-vuotisjuhlan aattona, ja on voimisteluliiton killoista järjestyksessä viides.



Muistan 50-luvulta kun äiti lähti kiltakokoukseen voileipiä tekemään ja tiskaamaan. Hän oli tuolloin emännistön jäsen ja opetti, että suuressa seurassa jokaiselle löytyy sopivaa tekemistä. 60-luvulla ohjaajamme Elsa Karasti toi meidät vuosittain esiintymään killan juhliin ja pidimme sitä kunniatehtävänä. Ainoa hankaluus oli pieni ja ahdas esiintymistila. Äitini toimi myös kiltamuorina ja hänen voimiensa vähetessä pääsin valitsemaan. yhdessä hänen kanssaan, kiltamuorin loppusanoja. Näiden loppusanojen lukeminen on edelleen tärkeä perinteisten kiltaseremonioiden päätös.

Kiltatoiminnan hieno perusajatus, luoda sosiaalinen verkosto, jonka avulla voi kohdata ja pitää yhteyttä jumppakavereihin on osoittanut tärkeytensä koronakuukausien aikana. Tällä hetkellä näyttää tautitilanne valoisalta ja voimme rauhallisesti suunnata katseen kohti syksyn tapahtumia. Toivotamme sinut, kiltasisar, tervetulleeksi niihin jokaiseen: ulkoilemaan, juhlimaan Suomalaiselle Pohjalle 70-vuotista kiltamme ja vielä nauttimaan joulupuurosta kiltasiskojen iloisen puheensorinan säestyksellä.

Raija Nurmi  
Kiltaäiti

## Syksyn tapahtumat

09.09.	torstai	Ulkoilupäivä klo 11, opastettu teemakävely Korppolaismäki. Lähtö Majakkarannan S-marketin parkkipaikalta
29.10.	perjantai	Kynttiläjuhla klo 16, Kiltaja 70 v. Suomalainen Pohja
23.11.	tiistai	Joulupuuro ja joulukahvit Lounaskahvila Lahtinen klo 16.

## JUMPPAPAIKKOJEN OSOITTEET

LIIKUNTAKESKUS ENERGYM  
HANNUNNIITUSN SRK-TALO  
HÄRKÄMÄEN PALLOILUHALLI  
PÄÄSKYVUOREN KOULU  
RUUSUKORTTELI  
SUIKKILAN KOULU  
TERÄSRAUTELAN KOULU  
TOPELIUKSEN KOULU  
VÄHÄHEIKKILÄ

VÄHÄHEIKKILÄNTIE 56 C  
VIRMUNTIE 3  
RAHJEPOLKU 4  
TALVITIE 10  
PUISTOKATU 11  
TALINKORVENTIE 16  
KORKKISVUORENKATU14  
PAAKKARINKATU 10  
MYLLYMÄENTIE 42

## KOKOUSKUTSU

TNV:N SÄÄNTÖMÄÄRÄINEN  
SYYSKOKOUS PIDETÄÄN  
KESKIVIIKKONA 24.11.  
KLO. 18:00.

KOKOUKSESSA KÄSITELLÄÄN  
VUODEN 2021 TOIMINTA- JA  
TALOUSSUUNNITELMA.

TERVETULOA!

KANSSAMME YHTEISTYÖSSÄ:

roberts  
**Berrie**®

