

TNV // JÄSENLEHTI // KEVÄT2024



# KEVÄT 2024

TURUN NAISVOIMISTELIJAT RY



JÄSENLEHTI

Liikuntakeskus Energym: Vähäheikkiläntie 56 C 2.krs., 20810 Turku

**03** Johtokunta

**03** Vuosikello

**04** Aukioloajat

**05** Hinnasto

**06** Lisäpalvelut

**07** Aikuisliikunta

**13** Lapset ja nuoret

**21** Joukkueet

**24** Uskollisuuden Kiltä

**27** Yhteistyössä

# JOHTOKUNTA 2024



**Pia Hakanen**  
puheenjohtaja,  
valmennusvastaava



**Marianne Snällström**  
varapuheenjohtaja,  
lasten ja nuorten vastaava



**Ulla Ehrlund**  
valmennusvastaava



**Neea Rusi**  
lasten ja nuorten  
vastaava



**Leena Larsio**  
aikuis- ja seniори-  
liikunnan vastaava



**Minna Jalas**  
aikuis- ja seniори-  
liikunnan vastaava



**Kati Saarinen**  
1. varajäsen,  
aikuisliikunta



**Kirsi Heikkilä**  
2. varajäsen,  
aikuisliikunta



JOHTOKUNTA

## LIKUNNAN ILOA ARKEEN

Liikunta tutkitusti edistää niin henkistä kuin fyysistä terveyttä ja siksi sen on hyvä olla osa jokaisen meidän elämäntapaa. Lasten liikunta on huolestuttavasti vähentynyt viime vuosina ja myös aikuisväestön peruskunto on laskenut. Liikunnallisen elämäntavan perusta luodaan jo lapsena, luontevimmin oman perheen kanssa. Meillä TNV:llä pyritään tuntisuunnittelussa siihen, että lapset ja aikuiset voivat liikkua yhtä aikaa - joko yhdessä perheliikuntatunneilla, tai omilla tunneillaan samanaikaisesti.

Perheliikunnan tarjonta on monipuolista. Meillä TNV:llä perheliikuntatunneilla tarjotaan koko perheelle onnistumisen kokemuksia. Yhdessä harrastaminen ja liikkuminen vahvistaa perheen vuorovaikutusta. Keväällä järjestämme perhetapahtumia, joissa pääsee kokemaan liikunnan riemua koko perheen voimin. *Tule mukaan Lasten Liikunnan Satumaahan!*

**JOHTOKUNTA 2024**

# AUKIOLOAJAT

Toiminnan koordinaattori

Maija Tähtinen

koordinaattori@tnv.fi / 050 378 9929

ma-pe klo 9-14

Aikuisliikunnan koordinaattori

Lotta Huuhtanen

aikuisliikunta@tnv.fi / 050 557 1782

sovittaessa

## JÄSENPALVELUN AUKIOLO MA-TO KLO 16:00-19:30

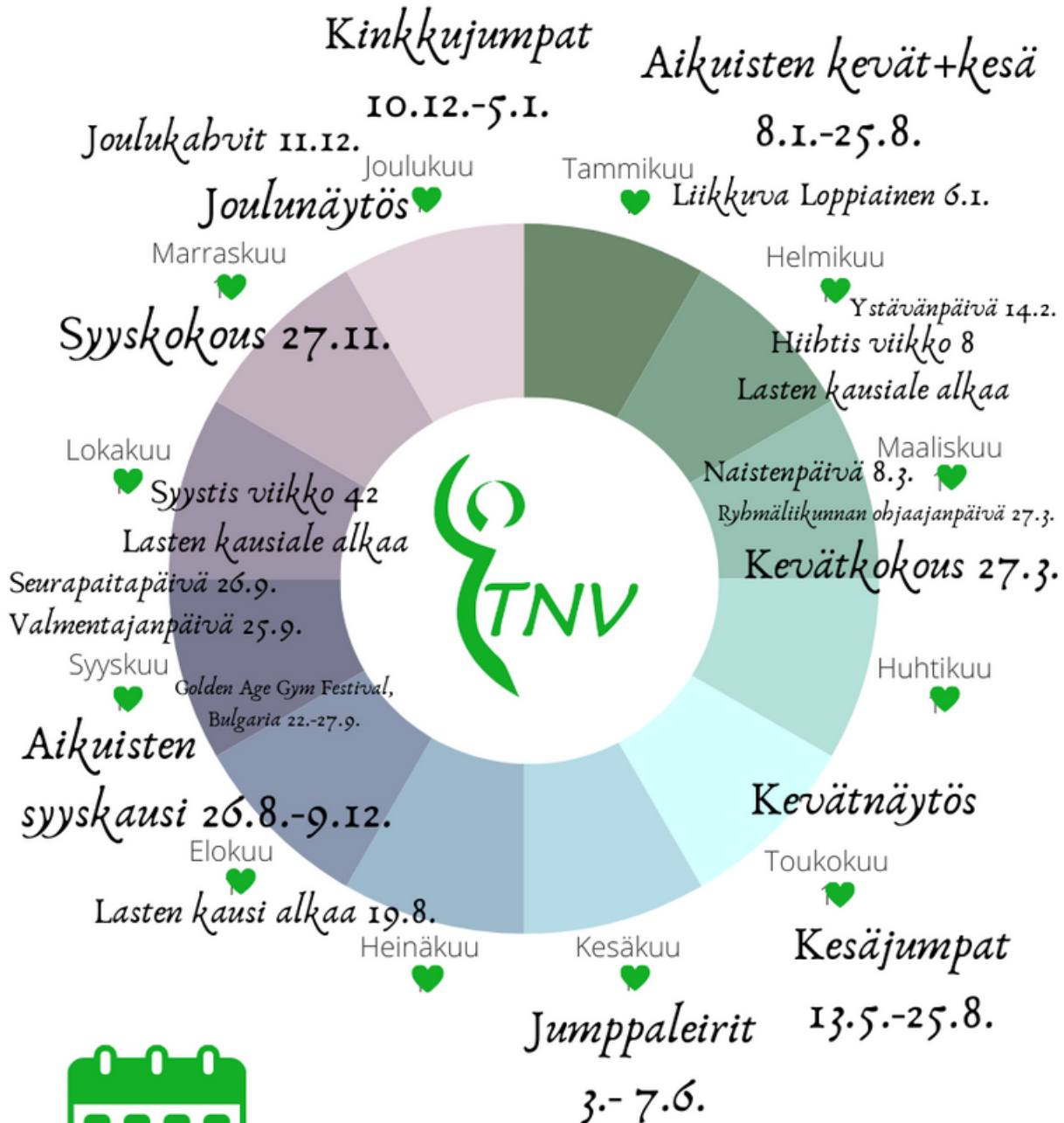
Liikuntakeskus Energym

Vähäheikkiläntie 56 C, 2. krs

20810 Turku

tnv@tnv.fi / 040 416 1906

TNV:N VUOSI 2024



www.tnv.fi | @tnv\_finland | @tnvturku

# HINNASTO 2024

## LIIKUNTAMAKSUT VUODELLE 2024



Kevät + kesä 185€  
Kesä 75€  
Syksy + kinkkujumpat 165€

OPISKELIJA JA  
+ 65V ALE -20%



IKliike kevät 60€  
IKliike kesä 50€  
IKliike syksy + kinkkujumpat 70€



Vapaajäsen Energymin vuosimaksu 65€



Tutustumismaksu 10€ (koulu/Energym)



Kertamaksut vain jäsenille:  
Koulu 5€  
Energym 9€  
10x kortti 80€



Erilliskurssit kurssikohtaisesti alk. 35€



Lasten ja nuorten ryhmät 75-90€ / kausi  
Lasten tutustumismaksu 5€

### YHTEYSTIEDOT



Vähäheikkiläntie 56 C, 2.krs



040 416 1906



www.tnv.fi



tnv@tnv.fi

JÄSENMAKSU 2024  
20€



Turun Naisvoimistelijat ry



# TILAVUOKRAUS

**ENERGIALÄHDE 55€/TUNTI, SATUMAA 29€/TUNTI, JOUTSENLAMPI 29€/TUNTI**

Liikuntakeskus Energym tarjoaa loistavat puitteet erilaisiin hyvinvointi-, liikunta- ja koulutustapahtumiin ja leirityksiin. Tilamme taipuu hyvin myös juhla- ja kokouskäyttöön. Tilojamme vuokrataan käyttöön pääasiassa arkisin aamu- ja päiväsaikaan sekä viikonloppuisin. Voit vuokrata käyttöösi koko Liikuntakeskuksen, yhden tai useamman liikuntasaleistamme.



LISÄPALVELUT

## LASTEN SYNTTÄRIT

**MAX 15 HLÖ, PAKETIN HINTA 150€ SIS. PILLIMEHUT JA YLLÄTYSLAHJAN SANKARILLE**

Järjestämme lauantaisin ohjattuja synttäreitä 5-10-vuotiaille lapsille TNV:n omassa liikuntakeskuksessa Energymillä. Synttäripaketin voi valita kahdesta eri vaihtoehdosta.

**Temppurata & leikkivarjosynttäreillä** leikitään, touhutaan temppuradalla ja tutustutaan erilaisiin liikuntavälineisiin ohjaajan opastuksella Energymin Satumaa-salissa.

**Tanssillisilla synttäreillä** tutustutaan tanssin eri lajeihin ja perusliikkeisiin hyvän musiikin ja ilmoisen tunnelman kanssa tanssivalmentajan opastuksella.



## OHJELMAPALVELUT

**HINNAT ALKAEN 150€**

Turun Naisvoimistelijoiden tiloissa voi järjestää liikunnalliset polttarit, pikkujoulu tms. vastaavan ryhmätapahtuman. Ohjelma-aika 1,5-2 tuntia sisältää valitsemasi liikuntalajin ohjauksen laajasta lajitarjonnastamme. Ammattitaitoiset ohjaajamme pitävät zumbaa, tehotreeniä pilatesta tai esimerkiksi äänimaljarentoutusta. Lajista riippuen max henkilömäärä on noin 15-20 henk.



# AIKUISLIIKUNTA

Tehokasta ja hauskaa aikuisten liikuntaa!

Tarjoamme laadukkaita aikuisten ryhmäliikuntatunteja niin aloittelijoille kuin edistyneemmillekin liikkujille, niin naisille kuin miehillekin.



Edullista ja helppoa!

TNV:n tunneille on helppo tulla. Tunneille ei tarvitse ilmoittautua etukäteen. Lukuunottamatta erillisryhmiä, joissa on lisämaksu. Lisämaksullinen ryhmä kevätkaudella 2024 on aikuisbaletti.

## Harrastajan polku TNV



### TNVn MONIPUOLISTA TARJONTAA AIKUISLIIKKUJALLE

Mukaan tunneille tutustumaan



Aikuisliikkujan kausikortti



+65v IKILiike kausikortti



Kertamaksu-lipukkeet



Erillismaksulliset erikoisryhmät ja -kurssit



Siskät ja Pikkusiskät tavoitteellisemmat tanssiryhmä



Gym Ladies Matkustava ja esiintyvä voimisteluryhmä



Kilta aktiivista ja monimuotoista senioritoimintaa



LIIKUNNAN ILOA!



## LIIKUNTAPAIKKOJEN OSOITTEET

Liikuntakeskus Energym  
Härkämäen palloiluhalli  
Martin koulu  
Pääskyvuoren koulu  
Ruusukortteli  
Teräsrautelan koulu  
Topeliuksen koulu  
Vähäheikkilän koulu

Vähäheikkiläntie 56 C, 2.krs  
Rahjepolku 4  
Hopeasepänkuja 2  
Talvitie 10  
Puistokatu 11  
Korkkisvuorenkatu 14  
Paakkarinkatu 10  
Myllymäentie 42

# TUNTITARJONTA

Harrastajille tarjoamme noin 70 viikkotuntia monipuolista ryhmäliikuntaa, joita koulutetut ohjaajamme vetävät omassa Liikuntakeskuksessamme Energymissä ja turkulaisten koulujen liikuntasaleilla.



## Ryhmät ja tiiviskurssit

TNVllä tarjotaan kausittain erilaisia lisämaksullisia ryhmiä ja tiiviskursseja. Ryhmissä ja kurseilla on rajatut osallistujamäärät ja lisämaksut toimivat ikään kuin paikkavarausmaksuna.

Keväällä 2024 ryhmiä ja tiiviskursseja ovat:

- Aikuisbaletti 35€ (ryhmä Energymillä tiistaisin klo 19:30–20:45)
- Spiraalistabilaatio jäsen 45€ / ei-jäsen 75€
- Lantion alueen hallinta ja liikkuvuus 45€ / ei-jäsen 75€

Paikka	Energym	Koulu	Energym	Energym	Koulu	Energym	Koulu	Energym	Koulu	Energym	Energym
7:00						<b>AIKUISET KEVÄT 8.1.-12.5.2024</b>					
8:00				9:00-10:00 Core+venyt Svetlana		8:30-9:25 Body Flow Maritza	<b>Talvilomaviikolla 19.2.-25.2. ei koulutunteja</b>				
9:00	9:00-9:55 Morning workout Kati		9:00-9:55 Lattarijumppa Veera			9:30-10:30 Easy Dance Maritza		9:00-9:55 TNV-Body Svetlana		9:00-9:55 TNV-Pumppi Henna	9:30-10:30 PHA Eija
10:00			10:05-11:05 Kehonhuolto Veera		10:00-11:00 Kevyt kuntojumppa Riitta Ruusukorteli		9:00-10:00 Lihaskunto Svetlana Härkämäki	10:00-11:00 Jooga Kati		10:00-10:45 Kehonhuolto Henna	
16:00		16:30-17:15 Keppijumppa Kirsi Teräsrautela*	16:45-17:40 Lavis Kirsi	16:30-17:30 Keppijumppa Kirsi		16:30-17:25 TNV-Pumppi Henna					
17:00	17:00-17:55 Easy Dance Annemari*	17:00-18:00 Circuit Emilia Martin koulu	17:45-18:45 TNV-Body Kirsi	17:40-18:30 Buusteri Maritza	17:00-18:00 Jooga Anne Topeliuksen koulu	17:30-18:25 Easy-Step Henna		16:30-17:20 Friday Workout Janni	16:45-17:45 Kiertoharjoittelu Maritza Pääskyyvuori		17:15-18:05 Sunday Workout vaihtuva ohjaaja
18:00	18:00-18:55 TNV-Body Veera	17:15-18:00 Lavis Kirsi Teräsrautela	18:45-19:25 HIIT Neea Joutsenlampi	18:30-19:30 Kehonhuolto Maritza		18:30-19:30 Pilates Outi		17:30-18:45 Nia-tanssi Anne	17:45-18:30 Kehonhuolto Maritza Pääskyyvuori		18:15-19:30 Nia-tanssi Anne
19:00	19:00-20:00 Kehonhuolto Veera		19:30-20:45 Baletti* Marko Joutsenlampi	19:30-20:30 Dance Marko		18:30-19:30 Itämäinen tanssi aikais 19:30-20:30 jatko Katja Joutsenlampi					

\*Easy dance joka toinen maanantai 8.1. alkaen  
Baletti paikkavarausmaksu 35€  
Teräsrautelan keppijumppaan oma keppi mukaan

Aikataulut ja tuntikuvaukset [www.tnv.fi](http://www.tnv.fi)





# IKILIIKE

TNV tarjoaa senioreille laajaa ja monipuolista liikuntatoimintaa. Toimintaa kehitetään jatkuvasti saadun palautteen pohjalta. Energymin ja koulujumppien aikuisten tunneille on mahdollista osallistua iästä riippumatta. Ikiliike +65v aikatauluun on valittu monipuolisesti erilaisia senioritunteja. Senioreilla on myös mahdollisuus hankkia seniorihintaan aikuisten tunneille jumppakortti.



## GymLadies 50v +

GymLadies on aloittanut v. 2005 ja ryhmässä voimistelee, projektista riippuen n. 30-40 voimistelijaa. Ikävaatimus on yli 50 v. Harjoitteleme ohjelmakokonaisuuksia, jotka perustuvat tanssilliseen voimisteluun. Seuraava Golden Age esiintymismatkamme on syksyllä Bulgariaan 22-27.9.2024. Kaikki kiinnostuneet ovat tervetulleita mukavaan joukkoomme. Lisätietoja Raija Nurmi / 040 544 6043

Ryhmän harjoitukset talvikaudella 23-24:




- torstaisin Vähäheikkilän koululla klo 16:30-17:30



## IKILIIKE +65v KEVÄT 8.1.-12.5.2024

Hiihtolomaviikolla 19.2.-25.2. ei koulutunteja

Aikataulut ja tuntikuvaukset [www.tnv.fi](http://www.tnv.fi)

Aika	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
Paikka	Energymin	Koulu	Energymin	Energymin	Koulu	Energymin	Energymin
9:00		9:00-9:55 Lattarijumppa Veera	9:00-10:00 Core + venyt Svetlana	9:30-10:30 Easy Dance Maritza	9:00-10:00 TNV Body Svetlana Härkämäki	9:00-9:55 TNV Body Svetlana	
10:00	10:00-10:45 Tuolijumppa Kati Satumaa	10:05-11:05 Kehonhoito Veera		10:00-11:00 Kevyt kuntojumppa Riitta Ruusukortteli		10:00-11:00 Jooga Kati	10:00-10:45 Kehonhoito Henna
12:00		12:30-13:45 Kevyt kuntotanssi Arjariitta		10:30-11:15 Tuolijumppa Jaanin srk talo Iina		13:00-13:45 Tuolijumppa Iina Hannuniityn srk talo	
16:00		16:30-17:15 Keppijumppa (oma keppi mukaan) Kirsi Teräsrautela	16:45-17:40 Lavis Kirsi	16:30-17:30 Keppijumppa Kirsi	16:30-17:30 GymLadies Raija Vähä-Heikkilän koulu		
17:00	17:00-17:55 Easy Dance Annemari*			17:00-18:00 Jooga Anne Topeliuksen koulu		17:30-18:45 NIA-tanssi Anne	
18:00		17:15-18:00 Lavis Kirsi Teräsrautela		18:30-19:30 Itämainen tanssi Katja Joutsenlampi			
19:00	19:00-20:00 Kehonhoito Veera						

\* Easy dance joka toinen maanantai 8.1. alkaen



### TNV KILTA

-iloista toimintaa ja yhdessäoloa  
Killan tarkoituksena on jäsenten välisen ystävyyden säilyttäminen ja jäsenten kokonaisvaltaisen vireyden ylläpitäminen. Killan toimintamuotoja ovat mm. erilaiset liikuntaharjoitukset, retket, vapaamuotoiset tapaamiset ja kokoukset.

Jäseneksi voit liittyä nettisivujemme kautta.

# VUOKRAA KAAPPI KAUSIKOHTAINEN

HINTAAN

# 20€ / KAUSI

KYSY LISÄÄ  
JÄSENPALVELUSTA

AUKI MA-TO KLO 16:00-19:30

040 416 1906





**LANTION HALLINTA  
JA LIIKKUVUUS  
LYHYTKURSSI**

**9.-10.3.2024**

**KLO 10:30-12**

**TULE MUKAAN,  
ILMOITTAUTUMINEN  
HOIKASSA**





**AIKUISTEN TUNTIEN  
AIKANA MAKSUTON'  
LASTEN LIIKUNNAN  
SATUMAA SATUMAA-  
SALISSA**



**TERVETULO!**

# LAPSET JA NUORET

TNVn iloisille tunneille voivat osallistua ihan kaikki. Tuntitarjontaa löytyy jokaiselle viikonpäivälle, joten on helppoa löytää jokaiselle lapselle mieluisa ja perheen aikatauluihin sopiva liikuntaharrastus. Tunnit on suunniteltu lasten liikunnallisen kehityksen pohjalta ja lapsia ohjaavat koulutetut aikuiset ohjaajat.



## Harrastajan polku TNV



### Turun Naisvoimistelijat ry

#### TNVn JÄSEN VAUVASTA VAARIIN

Mukaan perheliikuntaan 0-5v



LIIKUNNAN ILOA!

[www.tnv.fi](http://www.tnv.fi) / Liikuntakeskus Energym Vähäheikkiläntie 56 C 2. krs.

## **BALETTIA TIISTAISIN ENERGYMILLÄ**

**Tasapaioa harjoittava baletti luo  
keveyden ja painottomuuden  
illuusiota.**

**Aloita uusi harrastus nyt!**

- **Satubaletti 3-5v tiistaisin  
klo 16:30-17:15**
- **Satubaletti 3-5v tiistaisin  
klo 17:15-18:00**
- **Esibaletti 5-7v tiistaisin  
klo 18:00-18:45**

**75€/kausi**

**[www.tnv.fi](http://www.tnv.fi)**

**Liikuntakeskus Energym**

**Vähäheikkiläntie 56 C, 2.krs.**



# TANSSIN RIEMUA

**Tanssi kehittää monipuolisesti rytmittäjää ja liikettä. Poimi mukaan liikunnan ilo!**

**Aloita uusi harrastus nyt!**

- **ShowJazz 10v + Mihi-tunti**
  - ti klo 18:50-19:50
- **DanceKids 4-6v ryhmä 1.**
  - ke klo 16:45-17:30
- **DanceKids 4-6v ryhmä 2.**
  - ke klo 17:30-18:15
- **DanceKids 7-8v**
  - ke klo 18:15-19:00
- **DanceMix 9.10v**
  - to klo 16:45-17:30
- **Diskotanssi 7-10v alkeet+jatko**
  - pe klo 18:00-19:00

**Alkaen - 75€/kausi**

**Jäsenmaksu 2024 20€**

**Katso kuvaukset: [www.tnv.fi](http://www.tnv.fi)**

**Liikuntakeskus Energym: Vähäheikkiläntie 56 C, 2.krs.**





## **SIRKUSTA KESKIVIIKKOISIN ENERGYMILLÄ**

**Kehitä ja opi perusmotorikkaa ja uusia taitoja monipuolisilla sirkustunneilla.**

**Aloita uusi harrastus nyt!**

- **Vauvasirkus (kurssi 2.)**
  - ajalla 13.3. - 8.5.
  - klo 13:30-14:15
- **Taaperosirkus 1-2v alk. 13.3. (vanhemman kanssa)**
  - klo 14:15-15:00
- **SirkusNinjat 3-5v ja Akrot 6-8v**
  - klo 17:00-17:45

**35€ / kurssi - 75€/kausi**

**Katso kuvaukset: [www.tnv.fi](http://www.tnv.fi)  
Liikuntakeskus Energym  
Vähäheikkiläntie 56 C, 2.krs.**





# LÄHDE MUKAAN VOIMISTELUKOULUUN

Harjoituksissa lapsi innostuu perusliikuntataidoista sekä voimistelun alkeistaitojen harjoittelusta.

**Aloita uusi harrastus nyt!**

- **Voimistelukoulu Estetical Nuput 5-7v**
  - ma klo 17:50-18:45
- **Akrobatiavoimistelu 9v+**
  - ma klo 18:15-19:45
- **Voimistelukoulu Estetical jr 8-10v**
  - to klo 17:30-18:30
- **Voimistelukoulu Estetical jr 11v+**
  - klo 17:45-18:30

**Alkaen - 75€/kausi**

**Jäsenmaksu 2024 20€**

**Katso kuvaukset: [www.tnv.fi](http://www.tnv.fi)**

**Liikuntakeskus Energym**

**Vähäheikkiläntie 56 C, 2.krs.**



## PERHELIKUNTAA ARKISIN JA VIIKONLOPPUISIN

Kevätkauden seuraavat vauvaryhmät starttaavat maaliskuun alussa. Myös viikonlopun PerheGym -ryhmissä on vielä tilaa.

### Aloita uusi harrastus nyt!

- Vanhempi-vauvajumppa 2-11kk kurssi 2.
  - ajalla 12.3.-7.5.
  - ti klo 11:00-11:45
- Vauvasirkus 4-12kk kurssi 2.
  - ajalla 13.3.-8.5.
  - ke klo 13:30-14:15
- Taaperosirkus 1-2v (kävelytaitoinen)
  - alkaa ke 13.3.
  - ke klo 14:15-15:00
- PerheGym 1-2v (kävelytaitoinen)
  - su klo 16:45-17:30
- PerheGym 3-5v
  - su klo 17:30-18:15

**Alkaen - 75€/kausi, 35€/kurssi**

**Jäsenmaksu 2024 20€**

Katso kuvaukset: [www.tnv.fi](http://www.tnv.fi)

Liikuntakeskus Energym: Vähäheikkiläntie 56 C, 2.krs.



# LASTEN JOOGA

LAUANTAISIN 6., 13., 20. JA 27.4.2024  
KLO 10:15–11:00



KURSSIHINTA  
30€

ILMOITTAUDU  
HOIKAN KAUTTA



## LASTEN JOOGAKURSSI 7-12-VUOTIAILLE

LASTEN JOOGATUNTI KOOSTUU JOOGASADUN KAUTTA TEHTÄVISTÄ HAUSKOISTA HARJOITTEISTA, MIELIKUVIEN JA HENGITYKSEN AVULLA TEHTÄVISTÄ LÄSNÄOLOHARJOITTEISTA SEKÄ RAUHOITTAVASTA LOPPURENTOUTUKSESTA.

TUNNILLA OPETELLAAN HYÖDYNTÄMÄÄN HENGITYSTÄ OSANA HARJOITUSTA JA TEHDÄÄN RAUHOITTAVIA LÄSNÄOLOHARJOITUKSIA MIELIKUVIEN AVULLA.  
KURSSIN OHJAA LIIKUNNANOHJAAJA LINDA HALONEN.



LIIKUNTAKESKUS ENERGYM  
VÄHÄHEIKKILÄNTIE 56 C, 2. KRS.

[WWW.TNV.FI](http://WWW.TNV.FI)

# SPECIAL STARS

## KEVÄÄN 2024 UUTTUUSRYHMÄ

Soveltavan liikunnan ryhmä erityistä tukea liikkumisessa tarvitseville lapsille. Ryhmässä harjoitellaan perusmotorisia taitoja leikkien, pelaten ja tanssien. Lapsella tulee olla huoltaja mukana tunnilla.

Ryhmää ohjaa pitkäaikainen tanssivalmentajamme erityisopettaja Neea Rusi. Tunnille osallistutaan huoltajan kanssa. Ikähaarukka on sovellettavissa, joten kysy rohkeasti lisää valmentajalta. Neea R. / [neea.rusi@gmail.com](mailto:neea.rusi@gmail.com).

## UUTUUSTUNTI ERITYISILLE TÄHDILLE!

# Special Stars

**TNV:llä alkaa soveltavan liikunnan ryhmä erityistä tukea liikkumisessa tarvitseville lapsille.**

**Ryhmässä harjoitellaan perusmotorisia taitoja leikkien, pelaten ja tanssien.**

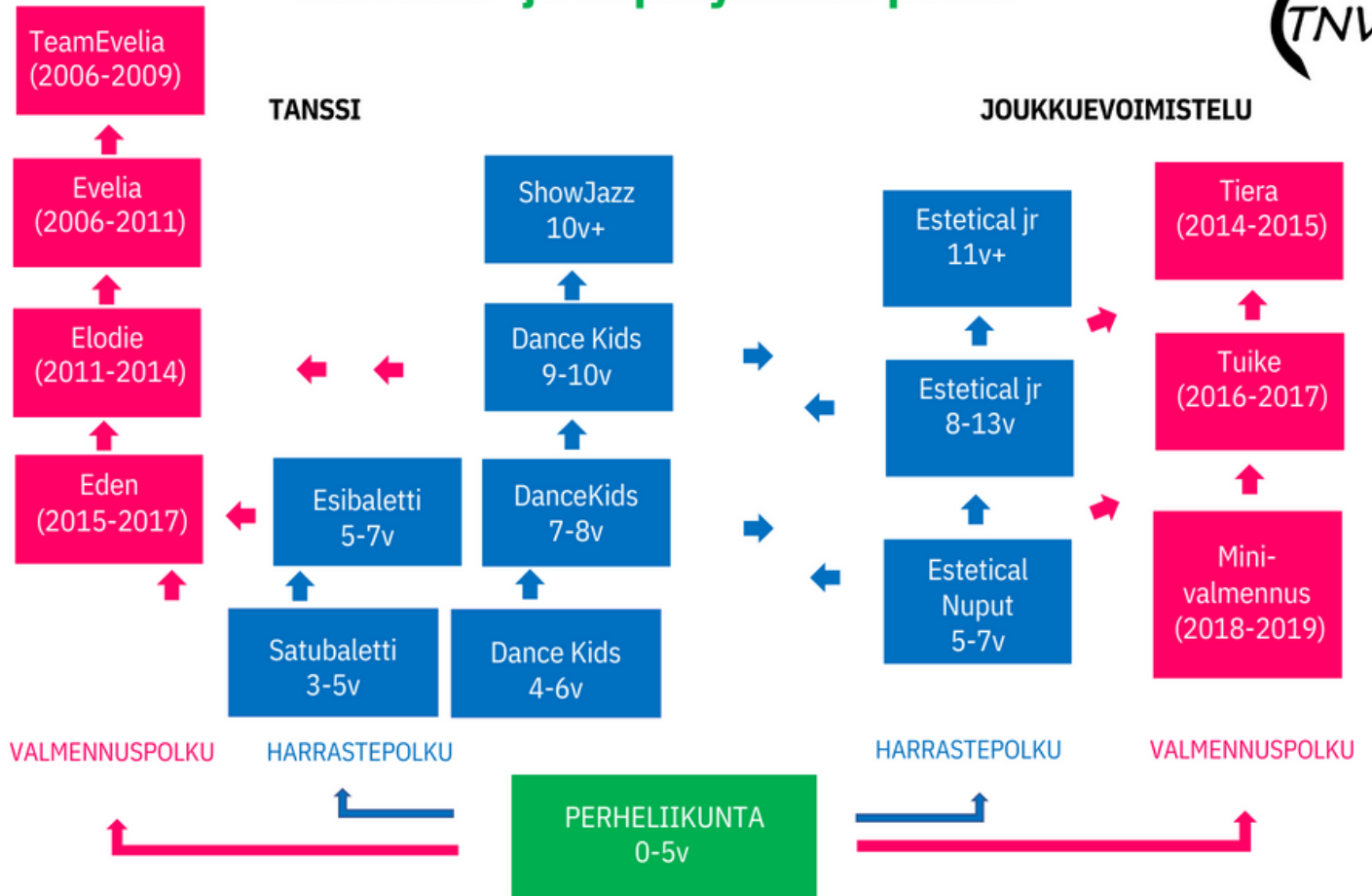
**TI 27.2.2024  
klo 18-18.45  
alkaen  
Energymillä!**

Ryhmää ohjaa tanssivalmentaja, erityisopettaja Neea R.

**Ilmoittautuminen Hoika-jäsenpalvelun kautta, [tnv.fi](https://tnv.fi)**

# JOUKKUEET

## Harraste- ja kilparyhmien polku



## Joukkueiden kevät 2024

Tauko kouluvuoroissa koulujen hiihtolomaviikolla 8

Aika	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
10:00	<b>JOUKKUEET</b> Kiinnostaako tavoitteellisempi harrastaminen tanssin tai joukkuevoimistelun parissa? Joukkueemme löydät os. <a href="http://www.tnv.fi">www.tnv.fi</a> TUIKE, TIERA, EDEN, EVELIA, ELODIE ja TEAM EVELIA					EDEN 10:30-11:30 Joutsenlampi	
11:00						ELODIE 11:30-13:00 Joutsenlampi	EVELIA 11:30-13:15 Energiälähde
15:00							TIERA 15:00-17:00 Artukainen
16:00			TUIKE 16:45-18:15 Vähäheikkilän koulu	EDEN 16:30-17:30 Joutsenlampi			
17:00	Minivalmennus 17:00-18:00 Sara, Emma Joutsenlampi	TIERA 17:00-18:30 Satumaa		ELODIE 17:30-18:30 Joutsenlampi	TIERA 17:30-19:00 Vähäheikkilän koulu		
18:00	EVELIA 18:00-19:30 Joutsenlampi	ELODIE 18:00-19:00 Haarlan koulu				TUIKE 18:00-19:00 Uittamon koulu	

Aikataulut ja tuntikuvaukset [www.tnv.fi](http://www.tnv.fi)



# JOUKKUEVOIMISTELU

**MINIVALMENNUS (2018-2019), TUIKE (2016-2017) JA TIERA (2014-2015)  
SEKÄ ESIINTYVÄ AIKUISTEN RYHMÄ**

Turun Naisvoimistelijoiden joukkuevoimistelusektori tarjoaa turvallista, pitkäjänteistä ja laadukasta valmennusta voimistelijoille.

Joukkuevoimistelu tarjoaa mahdollisuuden oppia ryhmässä ja kehittyä lajitaidoissa. Tärkeänä arvona on myös voimistelun ilo ja yhteishenki. 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, fyysisten taitojen kehittymistä, liikunnalliseen elämäntapaan kasvamista, rytmitajua, ilmaisullisuutta ja kehon kanssa työskentelyä sekä palautteen vastaanottamista.

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



# TANSSI

**EDEN (2015-2017), ELODIE (2011-2014), EVELIA (2010-2011) JA TEAM EVELIA (2006-2009) SEKÄ AIKUISTEN JOUKKUEET SOULSISKÅT, PIKKUSISKÅT, SUNSISKÅT JA SUPERSISKÅT**

Turun Naisvoimistelijoiden tanssisektorin tavoitteena on tarjota turvallista, pitkäjänteistä ja laadukasta valmennusta tanssijoille. Tanssi tarjoaa mahdollisuuden oppia ryhmässä ja kehittyä lajitaidoissa. Tärkeimpänä pidämme tanssin ja liikkumisen iloa ja hyvää yhteishenkeä. Tanssissa yhdistyy taide ja urheilu, ja laji vaatii urheilijoilta kokonaisliikunnallisten lajitaitojen lisäksi fyysisiä ominaisuuksia, hyvää koordinaatiota ja rytmitajua.

TNV:n tanssijoukkueiden arvoja ovat turvallisuus ja terveys, yksilöllisyys sekä luotettavuus. Tanssisektorimme tavoitteena on tarjota laadukasta valmennusta, kehittää tanssijoiden taitoja monipuolisesti, innostaa terveellisiin ja liikunnallisiin elämäntapoihin sekä tarjota yhteisöllinen ja turvallinen harrastusympäristö.



# USKOLLISUUDEN KILTA

## ILOISTA TOIMINTAA JA YHDESSÄOLOA

Turun Naisvoimistelijoiden Uskollisuuden kiltä on perustettu 3.11.1951 ja se on järjestyksessä kiltä numero 5. Killan tarkoituksena on jäsenten välisen ystävyyden säilyttäminen ja jäsenten kokonaisvaltaisen vireyden ylläpitäminen. Killan toimintamuotoja ovat mm. erilaiset liikuntaharjoitukset, retket, vapaamuotoiset tapaamiset ja kokoukset.

TNV:n killan perustajajäseniä oli 60 ja tällä hetkellä kiltaan kuuluu 68 jäsentä. Killan jäseneksi voidaan kutsua vähintään viisi vuotta Svollilaisessa seurassa toiminut henkilö.

TNV:n kiltä kokoontuu kerran kuukaudessa yhteisten ruokailujen, kahvihetkien tai ulkoilutuokioiden merkeissä. Vuosikokous/ kevätjuhla pidetään huhtikuussa ja kynttiläjuhla syksyllä lokakuussa. Killan jäsenet osallistuvat myös aktiivisesti sekä alueellisiin että valtakunnallisiin Kiltatapahtumiin.

Kiltalaisia pitää yhdessä uskollisuusvoimisteluaatetta ja omaa yhdistystä kohtaan ja kaikki hienot muistot voimistelun aktiivijailta.



## TAPAHTUMAT

### Kevät

- tammikuu 24 ke klo 13:00 Vierailu Marimekko Hansakortteli
- helmikuu 13 ti klo 13:00 Lounas Marina Palace
- maaliskuu 15 ti klo 16:15 Baletti Dracula Helsingin kansallisbaletti
- huhtikuu 19 pe klo 16:00-18:00 Vuosikokous ja kevätjuhlalat
- huhtikuu 20 la klo 9:30-15:30 Kiltatreffit / Eura Killan 30vuotisjuhla Lähtö klo 8:00 Energymiltä
- toukokuu 15 ke klo 11:00 Ulkoilupäivä. Ruissalon Rantapromenadi
- toukokuu 22 ke TNVn Kevätnäytös Kupittaaan Urheiluhalli

### Kesä

- Kesäkuu 11 ti Kesäretki. Opastettu kierros Liedon Vanhalinna. Lähtö klo 11:00 Energymiltä.
- Elokuu 14 ke Hyvinvointipäivä Energymillä klo 10:30-15:45







# TURUN NAISVOIMISTELIJOIDEN FACEBOOK-KIRPPUTORI ON NYT AUKI

Myynnissä TNV:n  
logotuotteita ja muita  
jumppavälineitä!



VOIT OSTAA,  
MYYDÄ  
JA VAIHTAA  
JUMPPAVÄLINEITÄ!

# AJANKOHTAISTA



**Lauantaitanssit 23.3.**

**klo 13:30-15:00**

Tanssi Veeran ja Annen kanssa, luvassa  
1,5h niaa, lattareita ja kehonhuoltoa.

**Tervetuloa mukaan!**

Liikuntakeskus Energym: Vähäheikkiläntie 56C 2.krs



**Kevätkokous 27.3. klo 18:00**

Turun Naisvoimistelijat ry:n sääntömääräinen  
kevätkokous pidetään keskiviikkona 27.3. klo 18:00  
alkaen. Kokous on avoin kaikille Turun  
Naisvoimistelijoiden jäsenille.

**Lämpimästi tervetuloa! TNV Johtokunta 2024**

Syvälahden Monitoimitalo (Vanha Kaksikerrantie 8) Hirvensalossa.



**Kevätnäytös 22.5.**

Kevätkausi huipentuu kevätnäytökseen, jossa esiintyy  
lasten ja aikuisten harrasteryhmiä ja joukkueita.

Junamatka halki Euroopan. Istumapaikat 15€ /  
aikuinen, 5€ / lapsi, sylilapset ilmaiseksi.

**Tervetuloa näytökseen!**

**Toivotamme kaikille hyvää matkaa!**

Kupittaaan urheiluhall: Tahkonkuja 5.



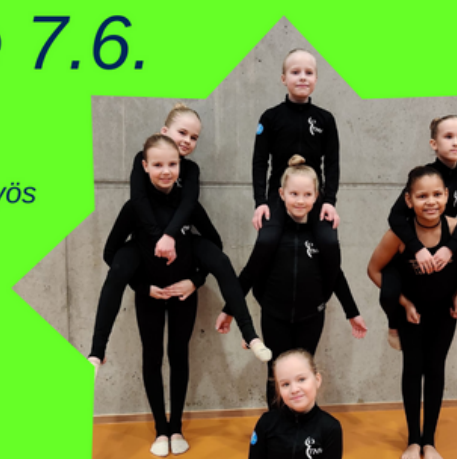
**Kesäleirit ma 3.6. - pe 7.6.**

Kesäkuun ensimmäisellä viikolla järjestetään  
kouluikäisille lapsille (7-12v) TS tanssi- ja  
voimistelukoulu. Samaan aikaan järjestetään myös  
TNV:n joukkueiden valmennusleiri.

Leirihinta 150€ / lapsi, sis. lounas + välipala

**Tervetuloa leirille!**

Liikuntakeskus Energym: Vähäheikkiläntie 56 C 2. krs



# YHTEISTYÖSSÄ

Käyttämällä Terveystalon monipuolisia palveluja sinulla on mahdollisuus tukea myös Turun Naisvoimistelijoiden toimintaa.

## Yhteistyö

### Terveystalo ja Turun Naisvoimistelijat

Palvelu koskee mitä tahansa lääkärikäyntiä mukaanlukien kuvantamispalvelut. Yhteistyömme ei koske työterveyshuollon käyntejä.

**Terveystalo** 

Asiakkaan palvelupolku

### Toimi näin:

1. Varaa aika Terveystalon toimipisteeseen
2. Ilmoittaudu käynnille kassalla (ei automaatilla)
3. Kerro olevasi Turun Naisvoimistelijoiden jäsen.

**Kiitos,  
että tuet  
toimintaamme!**

**piruetti**  
&  
BALLERINA SHOP



**Perheleipuri**

# SALONEN



**LIIKUNNAN ILOA!**

Sukupolvelta toiselle

## TNV LAHJAKORTTI

### MUISTA LÄHEISTÄ LAHJAKORTILLA

Ilahduta läheistäsi TNV:n liikuntalahjakortilla, lahjakorttia voi käyttää kausimaksuihin, kursseihin ja harrastemaksuihin niin aikuisten kuin lasten ryhmissä. Lahjakortille voit valita halauamasi summan ja se on voimassa 6kk ostopäivästä.



# TURUN NAISVOIMISTELIJAT RY

## KEVÄT 2024

