



**TNV**

TURUN NAISVOIMISTELIJAT

**SYKSY  
2020**

# YHDESSÄ UUTEEN ARKEEN!



Arki ja alkava syksy tuntuu nyt erityisen hyvältä erikoisen kevään jälkeen.  
Arki, rutiinit – miten ihanaa!

Haluan omasta puolestani ja koko TNV:n puolesta kiittää kaikkia ymmärryksestänne ja tuestanne koronakevään aikana. On upeaa huomata, miten hieno seura ja Uskollisuuden kiltta meillä on vaihtelevista tilanteista riippumatta. TNV onkin paljon enemmän kuin vain jumppapaikka tai voimisteluseura, sillä me kaikki olemme ja teemme TNV:n!

Syksyksi on tarjolla jälleen monipuolinen ohjelma koko perheelle, uutuuksia unohtamatta! Olemme pyrkineet muokkaamaan aikataulua toiveidenne mukaisesti. Kevään aikana monet liikkuvat omatoimisesti ulkona ja kesäjumppissakin ulkotreenit ovat olleet suosittuja. Syksyllä jatkuukin syys-lokakuun ajan torstain ulkotreenit. Lisäksi syyskuun lopulla alkaa myös suosittu FasciaMethod kurssi, lue lisää lehden takasivulta ja tule mukaan.

Haluamme kiittää jäsenyyden 2020 jo keväällä hankkineita pienellä tarjouksella. Tarjoamme syksyn 2020 jumppakortin alennettuun hintaan. Myymme syyskorttia hintaan: 125€ (norm. 145€). Syyskauden kortin voi lunastaa alennettuun hintaan Energymiltä ainoastaan ke 12.8. ja ke 26.8. klo 16.00-20.00. Syyskauden kortilla jumppaatkin edullisesti pitkään, sillä korttiin kuuluu syyskausi (31.8.-5.12.) sekä perinteiset Kinkkujumppat (7.12.-10.1.)

Nyt on aika palata rutiineihin ja arkeen, tule mukaan liikkumaan kanssamme!

*Merina Ahti*  
toiminnanjohtaja

## TURUN NAISVOIMISTELIJAT RY

### JOHTOKUNTA

Kirsi Heikkilä (pj)  
Riikka Andersson  
Ulla Ehlund  
Johanna Heilä  
Pirjo Johsson  
Julia Lastunen  
Maarit Seppä  
Marianne Snällström  
Maiju Tuominen  
Hanna Arstila

### YHTEYSTIEDOT

**Toiminnanjohtaja**  
Merina Ahti  
040 7436281  
merina.ahti@tnv.fi

**Liikuntakeskus Energym**  
Vähäheikkiläntie 56 C 2 krs,  
20810 Turku

tnv@tnv.fi / 040 416 1906

**jäsenpalvelu auki**  
**syyskaudella:**  
ma-to 16.00-19.30  
la 08.30-11.00

## AVOIMET OVET MAANANTAINA 31.8.

Maanantaina 31.8.2020 vietämme kaikille  
avoimia ovia niin Energymillä kuin  
kouluissa.

Tervetuloa tutustumaan TNV:n tarjontaan  
aikataulun mukaisesti täysin maksutta!

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

# LIIKUNTAMAKSUT SYKSY 2020

## AIKUISET

syksy	145 €
10-x kortti	70 € (jäsenille)
kertamaksu / Energym	8 € (ei-jäsen 10 €)
kertamaksu / koulut	5 €

## SENIORIT + OPISKELIJAT (aikuisten tunnit)

syksy	135 €
10-x kortti	70 €
kertamaksu / Energym	8 € (ei-jäsen 10 €)
kertamaksu / koulut	5 €

## IKILIIKE (+65v senioritunnit)

syksy	55 €
-------	------

## ERIKOISKURSSIEN VARAUSMAKSU

Pilates, akrobatia ja aikuisbaletit 35 € / ryhmä

*LISÄKSI jäsenmaksu 20€ / vuosi. Laskutetaan vuoden ensimmäisen liikuntamaksun yhteydessä.*

## LAPSET & NUORET

perheliikunta ja leikki-ikäiset	70 € / ryhmä
koululaiset	80 € / ryhmä
nuoret	85 € / ryhmä
kertamaksu	5 €

*LISÄKSI jäsenmaksu 10 € / vuosi. Laskutetaan vuoden ensimmäisen liikuntamaksun yhteydessä.*



# Tapahtumakalenteri SYKSY 2020

## Elokuu

31.08. Syyskausi alkaa

## Syyskuu

20.9. alkaen FasciaMethod -kurssi

## Lokakuu

vko 42 Syyslomaleiri lapsille

vko 42 Erillinen syystis-jumppa-aikataulu

## Marraskuu

18.11. Syyskokous

## Joulukuu

5.12. Syyskausi päättyy

7.12. Kinkkujumppat alkavat

9.12. Seniorikahvit

Joulunäytös

# TARJOUS!

Keväällä vuoden 2020 jäsenmaksun maksaneille haluamme tarjota syksyn 2020 jumppakortin alennettuun hintaan.

Myymme syyskorttia edulliseen hintaan:

**125€** (norm. 145)

Syyskauden kortin voi lunastaa alennettuun hintaan Energymiltä ke 12.8. klo 16.00-20.00 ja ke 26.8. klo 16.00-20.00.

# SYKSY 2020 31.8.-5.12.

Koulujen  
osoitteet  
sivulla 7

Ilmoittautuminen lasten ja nuorten ryhmiin alkaa keskiviikkona 12.8. klo 16.00 osoitteessa: [www.tnv.fi](http://www.tnv.fi). Ryhmät toteutuvat, jos osallistujia on vähintään 8/ryhmä.

## Perheliikunta 70€/ryhmä

### BabyMove (2-11kk)

keskiviikko klo 14:30-15:15 Energy

### Aikuinen-lapsiliikunta

(1-2v kävelytaitoiset lapset)

sunnuntai klo 17:00-17:45 Energy

### Aikuinen-lapsiliikunta

(3-5v)

sunnuntai klo 18:00-18:45 Energy

## Leikki-ikäiset 70€/ryhmä

### Satubaletti (3-4v)

lauantai 09:30-10:15 Energy

### Sporttiklubi (3-5v)

torstai 18:10-18:55 Energy

### Satujumppa (3-5v)

maanantai 17:25-18:10 Energy

tiistai 17:30-18:15 Energy

### Satusirkus (3-5v)

keskiviikko 17:15-18:00 Energy

### Satubaletti (4-5v)

lauantai 10:30-11:15 Energy

### DanceKids (4-6v)

tiistai 16:50-17:35 Energy

tiistai 17:40-18:25 Energy

### Satubaletti (5-6v)

lauantai 9:15-10:00 Energy

### Sporttiklubi (5-7v)

torstai 17:15-18:00 Energy

### Voimistelukoulu, Estetical Nuput (5-7v)

maanantai 18:15-19:15 Energy

## Koululaiset 80€/ryhmä

### Akrobaatit (6-8v)

keskiviikko 18:10-18:55 Energy

### Alkeisbaletti (7-8v)

lauantai 10:15-11:00 Energy

### DanceKids (7-8v)

tiistai 18:30-19:15 Energy

### Alkeisbaletti (8-10v)

torstai 17:30-18:15 Energy

### Voimistelukoulu Estetical jr (8-11v)

tiistai 18:15-19:15 Energy

### DanceMix (9-12v)

keskiviikko 17:45-18:30 Energy

## Nuoret 85€/ryhmä

### DanceMix (13-15v)

keskiviikko 16:45-17:45 Energy

### K-pop (12-15v)

maanantai 17:15-18:00 Energy

**Haluatko voimistella  
tai tanssia  
tavoitteellisemmin?**

**Tutustu valmennusryhmiimme  
sivulla 6!**

# Aikuiset Energym + koulut

## maanantai

09:00-09:55	Intervalli-body	Energym
10:00-11:00	Kevyt kuntojumppa	Härkämäen palloiluhalli
16:15-17:00	Kuntojumppa	Suikkila
16:30-17:20	TNV-pumppi	Energym
17:00-17:45	Lavis	Suikkila
17:25-18:10	Zumba	Energym
18:15-19:10	TNV-Body	Energym
19:15-20:15	Kehonhuolto	Energym

## tiistai

08:45-09:45	Keppijumppa	Energym
10:00-11:00	Kehonhuolto	Energym
16:30-17:15	HIIT	Energym
17:20-18:10	TNV-Body	Energym
18:15-19:10	*Pilates	Energym
19:15-20:15	Step & body	Energym
19:30-20:15	Itämainen kuntotanssi	Energym
20:15-21:00	Itämainen tanssi (jatko)	Energym

## keskiviikko

08:45-09:45	Kevyt kuntojumppa	Ruusukortteli	<b>Uutuus!</b>
09:00-10:00	Dance	Energym	
16:30-17:25	Keppijumppa	Energym	
17:00-18:00	Jooga	Topelius	
17:30-18:15	PHA	Energym	
18:20-19:15	Zumba	Energym	
19:00-20:00	*Akrobatia	Energym	<b>Uutuus!</b>
19:00-20:00	Kuntojumppa	Teräsrautela	
19:15-20:15	Kehonhuolto	Energym	
19:30-20:30	*Aikuisbaletti, alkeet	Energym	

## torstai

09:00-10:00	Kevyt kuntojumppa	Härkämäen palloiluhalli
09:00-09:55	TNV-pumppi	Energym
10:00-11:00	Lavis + vatsalihakset	Energym
16:30-17:25	TNV-pumppi	Energym
16:30-17:25	LadyDance	Energym
17:00-18:00	Ulkotreenit (syys-loka)	Paavo Nurmi Stadion
17:30-18:25	RVP	Energym
18:00-19:00	Intervalli-body	Pääskyvuori
18:30-19:25	ShowDance	Energym
19:30-20:45	*Aikuisbaletti, jatko	Energym

## perjantai

08:00-08:55	Hyvä aamu	Energym
09:00-10:00	Keppijumppa	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

## lauantai

09:00-09:55	TNV-pumppi	Energym
09:00-10:00	Aamujumppa	Teräsrautela
10:00-11:00	Core	Energym

## sunnuntai

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

# Ikiliike + 65 v.

## maanantai

10:00-10:45	Tuolijumppa	Energym
10:00-11:00	Kuntojumppa	Härkämäen palloiluhalli
16:15-17:00	Kuntojumppa	Suikkilan koulu
17:00-17:45	Lavis	Suikkilan koulu
17:30-19:30	GymLadies	Aninkainen A-sali

## tiistai

08:45-09:45	Keppijumppa	Energym
10:00-11:00	Kehonhuolto	Energym
12:00-13:15	Senioritanssit	Energym

## keskiviikko

08:45-09:45	Kuntojumppa	Ruusukortteli
19:00-20:00	Kuntojumppa	Teräsrautela

## torstai

09:00-10:00	Kuntojumppa	Härkämäen palloiluhalli
10:00-11:00	Lavis + vatsat	Energym
13:00-13:45	Tuolijumppa	Hannunniitun srk-talo

## perjantai

08:00-08:55	Hyvä aamu	Energym
-------------	-----------	---------

## Aikuisten tuntien uutuuudet!

### Akrobatia

Akrobatiatunneilla harjoitellaan permantoakrobatian perusteita: mm. kuperkeikkoja, kärrynpyöriä ja käsilläseisontaa. Osallistujien taitotason mukaan edetään haastavampiin liikkeisiin ja sarjoihin. Tekniikkaosuuden lisäksi tunti sisältää huolellisen lämmittelyn, hauskoja lihaskuntoliikkeitä ja loppuverryttelyn tai -rentoutuksen. Tunti soveltuu sekä ensikertalaisille että jo akrobatiaa harrastaneille, koska tunnit suunnitellaan osallistujien taitotaso ja toiveet huomioiden. Mukaan tarvitet jous-tavat vaatteet ja juomapullon. Marin Akrobatia-tunti keskiviikkoisin klo 19-20, muista ennakoilmoittautua!

### Dance

Zumban kaltainen tanssitunti: helppoa, hauskaa ja tehokasta, hiki tulee huomaamatta! Jokaiseen yksittäiseen biisiin tehdään lyhyt ja helppo koreografia. Aloita keski- viikkoamut tanssien! Teron Dance-tunti siis keskiviikkoisin klo 9-10.

Kaikki oikeudet aikataulumuutoksiin pidätetään. Tunnit järjestetään, jos osallistujia on vähintään 8 osallistujaa/ tunti.

\* Erikoisryhmiin ennakoilmoittautuminen ke 12.8. klo 16.00 alkaen sähköisessä jäsenpalvelussa.

- Osallistujamäärät erikoisryhmiin:
- Aikuisbaletit 22 osallistujaa / ryhmä
- Akrobatia 14 osallistujaa / ryhmä
- Pilates 30 osallistujaa / ryhmä

# TNV

## VALMENNUS

### Joukkuevoimistelu

Joukkuevoimistelun kilpailuohjelma on musiikkiin sommiteltu taiteellinen ja urheilullinen kokonaisuus, satojen tai jopa tuhansien tuntien yhteisen työn tulos. Pakollisten vaikeusosien lisäksi kokonaisuuden sitovat yhteen jatkuva, virtaava liike sekä ohjelman tunnelma tai teema, jota liikekieli, musiikki, puvut ja ohjelman taiteelliset liike-elementit ilmentävät. Joukkuevoimistelun ydin ovat vaadittaviin vaikeusosiin kuuluvat virtaavat vartalon liikkeet. Kokonaisuuden kruunaavat eläytyminen ja ilmaisu. TNV:ssä on pitkä joukkuevoimisteluhistoria, tule mukaan voimistelemaan!

#### TNV:n JV-joukkueet

##### Tiera

(2014-2015-syntyneet)

##### Sia

(2012-2013-syntyneet)

##### Tixia

(yli 18-vuotiaat)

#### Mukaan voimistelemaan?

Lisätiedot: [tnv@tnv.fi](mailto:tnv@tnv.fi)



### Tanssi

Lajille ominaista on tanssin, musiikin, eläytymisen ja esiintymisasujen kokonaisuus. Näyttävyyden lisäämiseksi koreografioihin lisätään myös akrobatiaa ja teatraalisia elementtejä. TNV:n joukkueet ovat vuosisen varrella saavuttaneet useita mitaleita ja kunniamainintoja lajin kilpailuissa.

#### TNV:n tanssijoukkueet

##### Evelia

9-11-vuotiaat

##### Team Evelia

12-15-vuotiaat

Vastuuvallmentaja: [neea.rusi@gmail.com](mailto:neea.rusi@gmail.com)

#### Aikuisten tanssiryhmät

Siskät- ja PikkuSiskät ovat tavoitteellisia, esiintymishaluisia ja eri tanssikilpailuihinkin tähtääviä aikuisten naisten tanssiryhmiä. Tärkeintä tässä hulttomassa porukassa on tanssista nauttiminen, heittäytyminen, hauskanpito ja siinä samassa uusien asioiden opettelu. Ryhmät koostuvat yli 30-vuotiaista naisista, ykäikärajaa ei ole. Joillakin on vuosien tanssi- ja esiintymiskokemus, toisilla ei niin pitkä. Tanssilajit vaihtelevat showtanssista lattareihin, tangosta jazz-tanssiin. Valmentaja/koreografi Veera Salokangas korostaa jokaisen omaa kehittymistä, yhteishenkeä ja kannustamista. Treeneissä nauretaan ja hikoillaan paljon!

Jos haluat mukaan hauskaan porukkaan, laita viestiä Veeralle: [veera.salokangas@gmail.com](mailto:veera.salokangas@gmail.com).

# YLÖS, ULOS JA JUMPPAAN!



Lääkärit huolissaan ikäihmisten liikkumattomuudesta.

Koronaviruksen laajentuminen pandemiaksi pakotti viranomaiset ryhtymään voimakkaisiin toimenpiteisiin suojelemaan kansalaisten terveyttä sekä yhteiskuntamme perusrakenteita. Varsinkin yli 70-vuotiaita pyrittiin suojaamaan koronavirukselta kaikin keinoin. Tämä keskeytti myös täysin kevään kiltatoiminnan. Ei ollut kevätjuhlaa, kevätkokousta, ulkoilupäivää eikä kesäretkeä. Olemme viettäneet paljon aikaa neljän seinän sisällä, jolloin helposti kunto rapistuu ja sosiaaliset kontaktimme rajoittuvat minimiin. Lihasmassa lähtee vähenemään ikäihmisillä ilman liikuntaa jo viikon sisällä olon jälkeen. Kun alaraajojen lihasmassa heikkenee, niin se lisää kaatumisvaaraa ja huimausta. Eristäminen on johtanut myös yksinäisyyteen.

On hyvä pysähtyä pohtimaan omaa liikkumista. Tiedätkö esimerkiksi, mikä sinua motivoi liikkumaan? Mikä saa sinut liikuntaharrastuksen pariin viikosta toiseen? Mitä tavoitteita sinulla on liikunnan suhteen?

Kiltatoiminnan perustavoitteita on tuoda iloa, jaksamista ja parempaa virettä arkeen. Faktahan on, toteaa UKK-instituutin johtaja Tommi Vasankari, että ne seniorit, jotka liikkuvat paljon, osallistuvat aktiivisesti tapahtumiin, elävät pidempään ja terveemmin.

On kivaa odottaa syksyä, jumppien alkua ja kiltatoiminnan normalisoitumista. Tulethan Sinäkin mukaan syksyn Killan tapahtumiin?

*Raija Nurmi*  
kiltaäiti

## Killan syksyn 2020 tapahtumat:

To 10.9. klo 11.00	Ulkoilupäivä, Ispoisten luontopolku, lähtö bussi 13 pääte pysäkiltä
Pe 23.10. klo 16.00	Kynttiläjuhla, Suomalainen Pohja
Ti 24.11. klo 16.00	Joulupuuro ja joulukahvit, Lounasravintola Lahtinen

## JUMPPAPAIKKOJEN OSOITTEET

Aninkainen A-sali	Aninkaistenkatu 7
Liikuntakeskus Energym	Vähäheikkiläntie 56 C
Hannuniitun srk-talo	Virmuntie 3
Härkämäen palloiluhalli	Rahjepolku 4
Pääskyvuoren koulu	Talvitie 10
Ruusukortteli	Puistokatu 11
Suikkilan koulu	Talinkorventie 16
Teräsrautelan koulu	Korkkisvuorenkatu 14
Topeliuksen koulu	Pakkarinkatu 10

## KOKOUSKUTSU

TNV:n sääntömääräinen  
syyskokous pidetään keskiviikkona  
18.11. klo 18.00.

**Kokouksessa käsitellään  
vuoden 2021 toiminta- ja  
taloussuunnitelma.**

**Tervetuloa!**



# UUTTA SYKSYLLÄ!

## **TNV:N SYYSLOMA**

Turussa vietetään koko viikon syyslomaa 12.-18.10.2020. Tällöin Energymissä on ohjelmassa erillinen aikuisten Syystis-jumppa-aikataulu. Syyslomalla ei pidetä koulutunteja eikä lasten ja nuorten tunteja. Syyslomalla sen sijaan järjestetään koko viikon kestävä sporttinen päiväleiri 7-11-vuotiaille. Tervetuloa mukaan!

---

## **ENERGYMILLÄ NELJÄN KERRAN FASCIAMETHOD-KURSSI!**

FasciaMethod on suomalaisten fysioterapeuttien kehittämä kehonhuoltomenetelmä. Se soveltuu kaikille, jotka haluavat parantaa suorituskykyään tehokkaasti ja edistää hyvinvointiaan. Harjoitteet tehdään rauhallisesti kaikille lihaskalvoketjuille. Toiminnallinen liikkuvuusharjoittelu parantaa koko kehon liikkuvuutta. Ohjaajana kurssilla toimii Katja Aalto.

### FASCIAMETHOD-KURSSI, ENERGYM

SU 20.09. klo 11:30-12:30

SU 27.09. klo 11:30-12:30

SU 04.10. klo 11:30-12:30

SU 11.10. klo 11:30-12:30

### KURSSIN HINTA

TNV:n jäsenet 35€ / Muut 45€

### ILMOITTATUMINEN

tnv@tnv.fi / 040 74 36281 / Energymin jäsenpalvelu

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