



LIIKUNNAN ILOA!

Sukupolvelta toiselle

AVOINTA

Me Turun Naisvoimistelijoissa uskomme, että kaikilla on oikeus liikkua henkilökohtaisten tavoitteiden mukaisesti ikä- ja taitotaso huomioiden. Tämän vuoksi palveluvalikoimastamme löytyy myös vuonna 2023 kaikkiin taitotasoihin sopivia vaihtoehtoja.

Harrasteliikuntamme ja kilpavalmennuksemme tehtävät ovat ilon, terveyden, energian ja taidon tuottaminen. Näin meillä tarjotaan kaikille mahdollisuus harrastaa ja menestyä.

TURVALLISTA

Turun Naisvoimistelijat tarjoaa mahdollisimman turvallisen ympäristön harrastajille ja urheilijoille. Toimintamme perustuu vallitseviin tietoihin terveydestä, sen kehittämisestä ja ylläpitämisestä. Takaamme jokaiselle liikkujalle turvalliset tuntisitällöt ja olosuhteet, jolloin jäsenemme voivat keskittyä olennaisimpaan eli liikkumiseen.

TNV:n toiminnan laadun takeena ovat ammattitaitoiset ohjaajamme ja valmentajamme. Jokainen heistä on käynyt vaaditut koulutukset. Pidämme huolta myös siitä, että heille on tarjolla lisäkoulutuksia osaamisen päivittämiseen ja ylläpitämiseen.

*Liikunnallista kevättä
toivottaen TNVn*

JOHTOKUNTA

Turun Naisvoimistelijoiden ydintoimintaa kehittää ja pyörittää vuosittain johtokunta yhteistyössä toiminnan koordinaattorin kanssa. Johtokuntalaiset ovat vapaaehtoisia toimijoita, jotka valitaan kolmivuotiskaudelle yhdistyksen syyskokouksessa. Heidän lisäksi tarvitaan runsaasti vapaaehtoisia apukäsiä niin valmentajilta, ohjaajilta kuin vanhemmiltakin työryhmissä ja joukkueissa.

Liikunta edistää todistetusti kokonaisvaltaista hyvinvointia ja seuramme tarjoaa matalalla kynnyksellä mahdollisuuksia monipuoliseen liikkumiseen jokaiselle sopivasti. Haluamme tarjota yksilöllistä, laadukasta ja turvallista liikkumisen tapoja jäsenistöllemme.

Olemme sekä aikuisliikunnan, että lasten ja nuorten tähtiseura. Tähtimerkki on lupaus laadusta. Tähtimerkin saaneessa seurassa toimitaan vastuullisesti, kuunnellaan ja kannustetaan osallistujia, reagoidaan ympärillä tapahtuviin muutoksiin, toimitaan modernisti ja vaikutetaan toimintaympäristöön. Tähtiseurassa jokainen voi urheilla ja liikkua omalla tasollaan kohti omia tavoitteitaan ja kehittyä.

JOHTOKUNTA 2023



Pia H.
puheenjohtaja,
valmennusvastaava



Marianne S.
varapuheenjohtaja,
lasten ja nuorten vastaava



Ulla E.
valmennusvastaava



Neea R.
lasten ja nuorten
harrastevastaava



Leena L.
aikuisten ja seniori-
liikunnan vastaava



Laura T.
aikuistenliikunnan
vastaava



Minna J.
varajäsen,
aikuisten ja senioriliikunta



Kirsi H.
varajäsen,
aikuistenliikunta



VOIMISTELU

Johtokunta 2023

PUHEENJOHTAJA

PIA HAKANEN

ULLA EHRLUND

LAURA TOLONEN

LEENA LARSIO

MARIANNE SNÄLLSTRÖM

NEEA RUSI

KIRSI HEIKKILÄ

MINNA JALAS

Aukioloajat

TOIMINNAN KOORDINAATTORI

MAIJA TÄHTINEN

COORDINAATTORI@TNV.FI / 050 378 9929

MA-PE KLO 9-14

LIIKUNTAKESKUS ENERGYM

VÄHÄHEIKKILÄNTIE 56 C, 2. KRS

20810 TURKU

TNV@TNV.FI / 040 416 1906

JÄSENPAVELU MA-TO KLO 16-19:30

MONIPUOLISTA LIIKUNTAA

Omien tilojemme lisäksi tarjoamme liikuntatunteja kouluissa eri puolilla Turkuu. Liikuntatilamme ovat myös vuokrattavissa käyttöön tuntien ulkopuolella. Tiloissa voi myös järjestää erilaisia kursseja ja koulutuksia ja tarjoamme myös lasten synttäripaketteja.

Lisätiedustelut: koordinaattori@tnv.fi



Jumppapaikkojen osoitteet

VÄHAHEIKKILÄNTIE 56 C, 2.KRS
VIRMUNTIE 3
RAHJEPOLKU 4
TALVITIE 10
PUISTOKATU 11
KORKKISVUORENKATU 14
PAAKKARINKATU 10
MYLLYMÄENTIE 42

HINNASTO

2023

Liikuntamaksut vuodelle 2023

Kevät + kesä 185€

Kesä 75€

Syksy + kinkkujumpat 150€

IKiliike kevät 60€

IKiliike kesä 50€

IKiliike syksy+kinkkujumpat 70€

Vapaajäsen Energymin vu osimaksu 65€

Tutustumismaksu 10€ (koulu/energym)

Kertamaksut vain jäsenille

Koulu 5€

Energymin 8€

10xlipukkeet 70€, voimassa 6kk

Erilliskurssit kurssikohtaisesti alk. 35€

Lasten ja nuorten ryhmät 75-90€ / kausi

Lasten kertamaksu 5€

Jäsenmaksu 20€

Turun Naisvoimistelijat ry

AIKUISTEN TUNNIT

Liikutamme monipuolisesti kaikkina viikonpäivinä. Tarjolla on yhteensä 38 eri viikkotuntia.

Tuntitarjonnassa keskitytään tarjoamaan helposti tavoitettavaa ryhmäliikuntaa kaikenikäisille naisille ja miehille Turun alueella niin Energym liikuntakeskuksessa kuin lähikouluilla.

Aikuisten kevät 9.1.-7.5.2023													
Aika	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai						
	ENERGYM	KOULU	ENERGYM	ENERGYM	KOULU	ENERGYM	ENERGYM	ENERGYM	KOULU	KOULU	KOULU	ENERGYM	ENERGYM
08.00	M = matalan kynnyksen tunti, helppo ja/tai kevyt IKI = myös 65+ IKIliikkeitiläisten tunti		8:00-8:30 Hiit Tero H.	08:30-09:25 TNV-Pumppi M Veera S.									
09.00	09:00-09:55 Aamutreeni Kati S.		09:00-09:55 Lattarijumppa Veera S. IKI/M	8:30-9:00 Pikapumppi Tero H.	9:30-10:30 Zumba Gold Svetlana J. IKI/M	9:45-10:45 Kevyt kuntojumppa Riitta T. Ruusukortteli	09:00-10:00 Keppijumppa Svetlana J. IKI/M					09:00-09:55 TNV-Pumppi M Henna E.	
10.00		10:00-11:00 Kevyt kuntojumppa Svetlana J. Härkämäki	10:05-11:05 Kehonhuolto IKI/M Veera S.	9:00-10:00 Core+venyt Tero H.								10:00-10:55 Core+venyt Henna E.	10:00-11:15 PHA+pitkät venyt Eija I.
16.00	16:30-17:25 TNV-Power Emilia	16:15-17:00 Keppijumppa oma keppi mukaan Kirsi H. Teräsrautela		M 16:30-17:30 Keppijumppa Kirsi H.	M 16:30-17:25 TNV-Pumppi Henna E.			16:30-17:25 FridayWorkout Katja A.					
17.00	17:30-18:25 Zumba Svetlana J.	17:00-17:45 Lavis Kirsi H. Teräsrautela	17:00-17:55 Intervalli- body Kirsi H.	17:40-18:30 Buusteri Maritza E.	17:00-18:00 Jooga Anne S. Topelius	17:30-18:25 livi-step Henna E.		17:30-18:20 *FaschiaMetod Katja A.	17:00-17:45 Buusteri Maritza E. Pääskyvuori	17:45-18:30 Kehonhuolto Maritza E. Pääskyvuori			17:00-18:00 Sunday workout Miia L.
18.00	18:30-19:25 TNV-Body M Veera S.		18:00-18:55 TNV-Pumppi M Kirsi H.	18:30-19:30 Kehonhuolto M Maritza E.		18:00-19:15 Itämainen tanssi Katja K.	18:45-19:45 Pilates Outi P.	17:30-18:45 Nia Anne S.					18:15-19:30 Nia Anne S.
19.00	19:30-20:30 Kehonhuolto IKI/M Veera S.		19:30-20:45 *Aikuisbaletti Marko C.	19:30-20:30 Dance Marko C.									

HINNASTO
KEVÄT + KESÄ 185€
10XLIPUKKEET
(voim. 30.6.2023) 70€
*VARAUSMAKSU 35€
TUTUSTUMISMAKSU 10€
JÄSENMAKSU 2022 20€

Aikataulut ja tuntikuvaukset www.tnv.fi
Liikuntakeskus Energym Vähäheikkiläntie 56 C 2. krs 20810 Turku

IKILIIKE TUNNIT

Senioreille suunnatun liikuntatoiminnan tavoitteena on fyysisen ja psyykkisen kunnon kohentaminen. Tähän pyritään parantamalla lihasvoimaa, nivelliikkuvuutta, tasapainoa, reaktioaikaa ja hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa. Tutkimusten mukaan liikuntatuokioiden avulla ylläpidetään ja luodaan sosiaalisia suhteita ja liikunnalla on positiivisia vaikutuksia mielialaan ja itseluottamukseen.

Seniorien tunneilla käytetään rauhallista liikuntaa tukevaa musiikkia ja alkuasennot valitaan nivelistävällisesti. Liikkeitten suunnittelu, opetus, toistomäärät ja tempo tukevat asetettujen tavoitteiden saavuttamista.

IKI-Liike +65v kevät 9.1.-7.5.2023									
Aika	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai			
Paikka	ENERGYM	KOULU	ENERGYM	ENERGYM	KOULU	ENERGYM	ENERGYM	ENERGYM	ENERGYM
9:00			9:00-9:55 Lattarijumppa Veera S.	9:00-10:00 Core+venyttely Tero H.	9:30-10:30 ZumbaGold Svetlana J.	9:45-10:45 Kevyt kuntojumppa Ruusukortteli Riitta T.	09:00-10:00 Keppijumppa Svetlana J.		
10:00	10:00-10:45 Tuolijumppa Kati S.	10:00-11:00 Kevyt kuntojumppa Svetlana J. Härkämäki	10:05-11:05 Kehonhuolto Veera S.					10:00-10:55 Core+venyttely Henna E.	
12:00			12:15-13:30 Senioritanssit Arjariitta V.						
13:00						13:00-13:45 Tuolijumppa Kati S. Hannunniittu			
16:00		16:15-17:00 Keppijumppa Kirsi H. (oma keppi mukaan) Teräsrautela		16:30-17:30 Keppijumppa Kirsi H.	16:00-17:15 Gym Ladies Raija N. Vähäheikkilä				
17:00		17:00-17:45 Lavis Kirsi H. Teräsrautela		17:00-18:00 Jooga Anne S. Topelius					
19:00	19:30-20:30 Kehonhuolto Veera S.								

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.

HINNASTO
IKILIKE +65v KEVÄT 60€
10XLIPUKKEET 70€
TUTUSTUMISMAKSU 10€
JÄSENMAKSU 2022 20€



Liikuntakeskus Energym
Vähäheikkiläntie 56 C 2. krs 20810 Turku

FASCIA METHOD

Kevätkauden uutuuus!

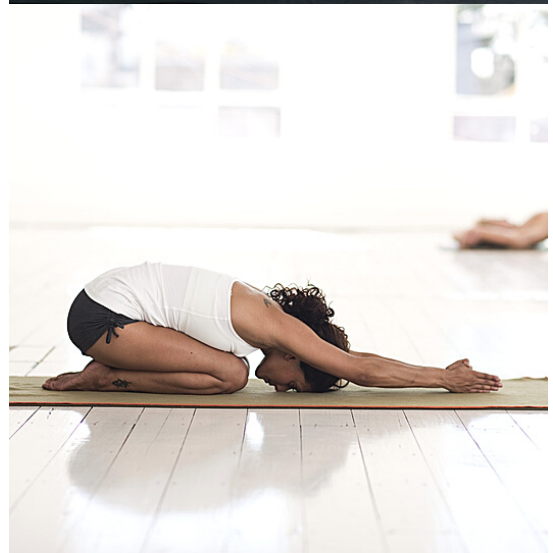
FasciaMethodissa yhdistyvät myofaskiaalinen liikkuvuusharjoittelu, dynaaminen täsmävenyttely kireille lihaksille, liikehallintaharjoittelu ja faskiakäsittely pallolla. Näkökulma on kuntouttava sisältäen harjoitteita yleisimpiin tuki- ja liikuntaelinoireisiin. FasciaMethod soveltuu kaikille.

FasciaMethod on ohjelmistossamme lisämaksullinen erikoisryhmä. Lisämaksu näihin ryhmään on 35€ ja maksu toimii ikään kuin paikanvarausmaksuna. Paikkavarauksen voit maksaa, kun kauden liikuntamaksu on maksettuna. Tunneilla voi käydä myös 10x-lipukkeella tai kertamaksulla.

Perjantaisin Energymillä klo 17:30-18:20 Joutsenlammissa

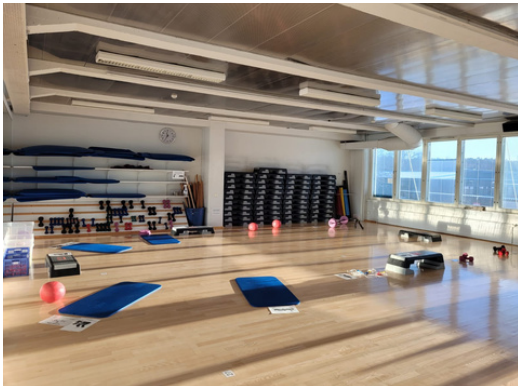
Katja Aalto

OHJAAJA



TILAVUOKRAUS JA OHJELMAPALVELUT

TILA- VUOKRAUS



VARAUKSET JA LISÄTIEDOT:
<https://www.tnv.fi/palvelut/tilavuokraus/>

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

Liikuntakeskus Energymiltä löydät:

- kolme erilaista liikuntasalia
- pukuhuoneet ja peseytymistilat
- langattoman verkkoyhteyden
- valkokankaan ja projektorin
- tuoleja ja pöytiä
- kopiokone
- kahvinkeitin
- vedenkeitin
- jääkaappi pakastinlokerolla
- erilaisia liikuntavälineitä

OHJELMA- PALVELUT



Turun Naisvoimistelijoiden tiloissa voi järjestää liikunnalliset polttarit, pikkujoulut 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.

Järjestämme erilaisia liikuntatunteja tai -kursseja, yksittäisistä tunneista säännöllisiin kursseihin tai vaikka koko päivän / viikonlopun kestäviin tapahtumiin. Meiltä onnistuu toiveidenne mukainen polttariohjelma tai vaikkapa tyky-päivä. Voimme räätälöidä liikuntapalvelun juuri teille sopivaksi.

Kysy lisää koordinaattori@tnv.fi

LIIKUNNAN ILOA PÄIVÄÄN!

LASTEN RYHMÄT

Tervetuloa hauskan ja turvallisen lastenliikunnan pariin! Iloisille tunneille voivat osallistua niin tytöt kuin pojatkin. TNVn tunnit on suunniteltu lasten liikunnallisen kehityksen pohjalta ja lapsia ohjaavat koulutetut aikuiset ohjaajat.

Lasten ja nuorten kevät 9.1.-14.5. 2023											
Aika	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai	Tauko koulujen hiihtolomaviikolla 8			
11:00	Baby Move 10:30-11:15 Iina					ELODIE 11:15-12:15 EVELIA 11:30-13:15					
14:00											
16:00		Satubaletti 3-5v 16:30-17:15 Mirva	Dance Mix 9-10v 16:45-17:30 Jenni	Dance kids 4-6v 16:45-17:30 Jenni		TIERA 16:45-18:15 Vähäheikkilän koulu					
17:00	Voimistelu-koulu Estetikal Nuput 5-7v 17:30-18:30 Anu	Mini-valmennus 17:15-18:00 Sara, Emma	Satubaletti 3-5v 17:15-18:00 Mirva	Estetikal Jr 8-10v 17:30-18:30 Jenni	Dance kids 4-6v 17:30-18:15 Jenni	Sirkus-ninjat 3-5v 17:00-17:45 Tea	ELODIE				
18:00	TUIKE	EVELIA 18:00-19:30	Esibaletti 5-7v 18:00-18:45 Mirva	Estetikal Jr 11+ 18:30-19:30 Jenni	TIERA 18:00-19:30 Martin koulu	Dance Kids 7-8v 18:15-19:00 Jenni	Sirkus-akrot 6-8v 17:45-18:30 Tea				
19:00			ShowJazz 18:50-19:50 Mirva								

Aikataulut ja tuntikuvaukset www.tnv.fi

JOUKKUEET

Kiinnostaako tavoitteellisempi harrastaminen tanssin tai joukkuevoimistelun parissa? Joukkueemme löydät os. www.tnv.fi
TUIKE, TIERA, EVELIA, ELODIE ja TEAM EVELIA

HINNASTO

LEIKKI-ikäiset 75€ / RYHMÄ / KAUSI
KOULU-ikäiset 85-95€ / RYHMÄ / KAUSI
TUTUSTUMISMAKSU 5€
JÄSENMAKSU 2022 20€

Liikuntakeskus Energym
Vähäheikkiläntie 56 C 2. krs 20810 Turku



PERHE- LIIKUNTA

Mikä olisi parempaa ajanvietettä koko perheelle kuin vauhdikas ja iloinen liikuntahetki yhdessä. Lapsen ja aikuisen yhteinen liikunta tuottaa molemmille yhdessä onnistumisen kokemuksia.

Baby Move 2-11kk (ajalla 9.1.-13.3.)
Aikuinen-lapsi 1-4v (kävelytaitoinen)

ma 10:30-11:15
su 17:00-17:45

BabyMove
Energymillä
ma klo
10:30-11:15
Vauvajumpaa
9.1.-13.3.2023

Äiti, isä, mummi,
kummi - lähde
liikkumaan vauvan
kanssa. Yhteistä
tekemistä, ilon hetkiä
ja kunnon kohotusta!

www.tnv.fi



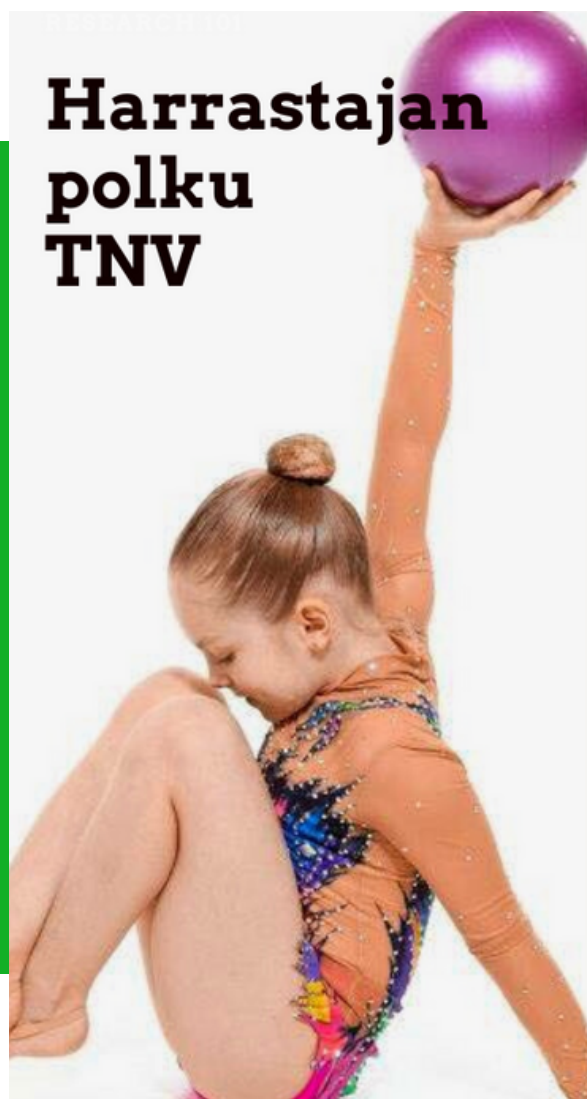
Liikunnan iloa!



OHJAAJAKSI / VALMENTAJAKSI

TNV tarjoaa monenlaisia kehittymisen paikkoja harrastajasta ohjaajaksi ja valmentajaksi. Tuemme nuoria kouluttautumaan ja kehittämään taitojaan niin oman harrastuksen parissa kuin muita ohjatesa.

Meillä on mahdollisuus ohjata lasten synttäreitä, leirejä, toimia apuvalmentajana sekä kouluttautua tanssi- tai voimisteluvalmentajaksi.



Harrastajan polku TNV

Turun Naisvoimistelijat ry

TNVn JÄSEN VAUVASTA VAARIIN

Mukaan perheliikuntaan 0-5v

Satubaletit ja
Dance Kids 3-6v

Sirkustelu ja
tanssirymää 3-13v

Harrasteryhmissä
monipuolista liikuntaa
6-10v +

Tavoitteellisemmat ryhmät
joukkuevoimistelussa ja tanssissa
6v +

Apuohjaajaksi

Apuvalmentajaksi

Ohjaaja- ja valmentajakoulutuksia

Lajivalmentajaksi

Aikuisliikkuajaksi

LIIKUNNAN ILOA!

www.tnv.fi / Liikuntakeskus Energym Vähäheikkiläntie 56 C 2. krs.



LEIRIT JA SYNTTÄRIT

JUMPPA- LEIRI



Kesäkuussa järjestetään 5.-9.6. Jumppaleiri ja Valmennuksen leiri Liikuntakeskus Energymillä.

Leirit on suunnattu 7-12 -vuotiaille / koululaisille. Valmennuksen leiri on tarkoitettu joukkueille ja jumppaleiri tanssista ja voimistelusta kiinnostuneille.

Leireillä on monipuolista liikunnallista ohjelmaa, joka kehittää liikkumisen perustaitoja ja valmennuksen leirillä lajikohtaisia henkilökohtaisia taitoja.

Leiriin sisältyy

- koulutettujen ohjaajien vetämää liikunnallista ohjelmaa
- päivittäin lounas
- leirimuisto

Mukaan tarvitset:

- innostuneen leikkimielen
- jumppavaatteet
- sään mukaiset vaatteet
- juomapullon

LASTEN SYNTTÄRIT



Järjestämme lauantaisin synttäreitä 5-10-vuotiaille lapsille TNV:n omassa liikuntakeskuksessa Energymissä. Synttäreillä leikitään, touhutaan tempuradalla ja tutustutaan erilaisiin liikuntavälineisiin ohjaajan opastuksella. Juhliin mahtuu 15 osallistujaa. Paketin hinta 150 € (ei sisällä tapaturmavakuutusta).

Synttäripakettiin sisältyy

- koulutettujen ohjaajien vetämää liikunnallista ohjelmaa tanssi/tempurata&leikkivarjo
- synttäritarjoiluna jätskit + mehut
- synttärisankarille yllätyslahja
- tilaajalle valmiit kutsukortit

Voit valita ajankohdan seuraavista:
(tai ehdota omaa aikaa)

- klo 11-12:30
- klo 13-14:30
- klo 15-16:30
- klo 17-18:30

VARAUKSET NETTISIVUILTA:
www.tnv.fi/palvelut/lasten-synttarit/

JOUKKUE- VOIMISTELU

Turun Naisvoimistelijoiden joukkuevoimistelu-sektori 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, fyysisten taitojen kehittymistä, liikunnalliseen elämäntapaan kasvamista, rytmitajua, ilmaisullisuutta ja kehon kanssa työskentelyä sekä palautteen vastaanottamista.

Tuike (2016-2017)

VALMENTAJAT

SARA LAHTI

EMMA AHO

MINNA SALMELA

TAIKA SYVÄLAHTI

Tuike -joukkueessa tutustutaan iloisin ja leikinomaisin keinoin joukkuevoimistelun maailmaan. Joukkueessa harjoitellaan joukkuevoimistelun alkeita, kuten ketteryttä, kehon hallintaa, liikkuvuutta, esteettisen liikunnan taitoja sekä musiikin mukana liikkumista iänmukaisin keinoin. Sosiaaliset taidot kehittyvät myös ryhmässä toimiessa. Harjoituksissa pyritään luomaan positiivinen ja kannustava ilmapiiri, jotta kaikki saavat nauttia liikunnan riemusta.

TREENIAJAT KEVÄT 2023

- Maanantaisin klo 18.00-19:00, Energym
- Perjantaisin klo 17:00-18:00, Energym

Tervetuloa tutustumaan joukkuevoimisteluun!



MINIVALMENNUS (2018-2019)

Minivalmennusryhmässä opitaan joukkuevoimistelun alkeita iänmukaisin, leikinomaisin keinoin. Harjoitetaan ketteryttä, kehon hallintaa, notkeutta ja esteettisen liikunnan taitoja. Opitaan liikkumaan musiikin mukana. Sosiaaliset taidot kehittyvät ryhmässä.

Treeniajat, kevät 2023

- Maanantaisin klo 17:15-18:00, Energym

VALMENTAJAT

SARA LAHTI

EMMA AHO

JOUKKUE- VOIMISTELU

Tiera (2014-2015)

VALMENTAJAT

ESSI MUSTALAHTI
REIJA LUNDELL
ELENA KOSKINIATIS
ERIKA MUSTALAHTI
RIIKKA ANDERSSON

TNV:n 2014-2015 syntyneiden Tiera-joukkueessa harjoitellaan voimistelun perustaitoja iloisella mielellä! Tiera ottaa mukaan joukkueeseen uusia tyttöä, ota rohkeasti yhteyttä valmentajaan. Tervetuloa mukaan!

REENIAJAT KEVÄT 2023

- Tiistaisin klo 18.00-19:30, Martin koulu
- Torstaisin klo 16:45-18:15, Vähäheikkilän koulu
- Sunnuntaisin klo 13:00-14:30, Syvälahden koulu

Tixia (18+v)

JOJO

REIJA LUNDELL

Tixia on valmennusryhmä yli 18-vuotiaille voimisteliijoille. Joukkue kilpailee yli 18-vuotiaiden harrastesarjassa. Tixia harjoittelee määrätietoisesti, mutta rennolla otteella. Tämä upea aikuisten voimistelijoiden joukko nauttii esiintymisestä ja ilmaisusta.

REENIAJAT KEVÄT 2023

- Maanantaisin klo 19:30-21:00, Uittamon koulu
- Perjantaisin klo 18:00-20:00, Hannunniitun koulu
- Lauantaisin klo 12:00-16:00, TSYK



Mukaan Tieraan?

Kisaamme keväällä
Starassa ja 8-10v-sarjassa!

Otamme tammikuuhun
asti uusia
joukkuevoimisteliijoita
mukaan tiimiimme!

Treeniajat:
Ti klo.18-19 Martin koulu
To klo.16.45-18.15
Vähäheikkilän koulu
Su klo.14-15.30
Syvälahden
koulu/Energym



YHTEYSTIEDOT
0449812673
mustalahtiessi@gmail.com



TANSSI

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.

Elodie (2011-2014)

VALMENTAJAT

NEEA RUSI

KAISU JAAKKOLA

KAISU KÄNKÄNEN

SONJA SYRJÄMÄKI

Elodie on tammikuussa 2021 perustettu tanssin valmennusjoukkue. Joukkueessa harjoitellaan tanssin perustaitoja, kuten tekniikkaa, akrobatiaa ja ilmaisua. Joukkue osallistuu 1-2 krt kaudessa alueellisiin kilpailuihin 9-11-vuotiaiden sarjassa.

Elodie treenaa Energymillä:

- torstaisin klo 17:00-18:00 ja
- lauantaisin klo 11:15-12:15.

UUSI RYHMÄ TULOSSA ELOKUUSSA 2015-2017 SYNTYNEILLE

Etsimme joukkueelle vastuvalmentajaa!

Kiinnostuitko? Ole yhteydessä neea.rusi@gmail.com



TANSSI

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.

Evelia ja Team Evelia

VALMENTAJAT

NEEA RUSI

KAISU JAAKKOLA

KAISU KÄNKÄNEN

SONJA SYRJÄMÄKI

Evelia on vuosina 2006-2011-syntyneiden tyttöjen kilpaileva tanssijoukkue. Joukkue kisaa kahdella eri kokoonpanolla, Evelia ja Team Evelia osallistuen 12-15-vuotiaiden kilpasarjoihin.

Joukkueet treenavat 2 x vko Energymillä:

- ma klo 18:30-20:00 ja
- la klo 11:30-13:15.

Treeneissä harjoitellaan monipuolisesti tanssin eri tyyllilajien tekniikoita, erityisesti show-, jazz- ja nykytanssin piirteitä painottaen. Aikaisempi tausta on eduksi, muttei pakollista. Kiinnostus ja innostus lajiin riittää!



SISKÅT

PIKKUSISKÅT

SUPERSISKÅT

SOULSISKÅT

Siskåat treenaavat kolmella eri kokoonpanolla. Ryhmät ovat esiintymishaluisia ja kilpailuihin tähtääviä aikuisten naisten tanssiryhmiä. Tärkeintä näissä hulvattomissa porukoissa on tanssista nauttiminen, heittäytyminen, hauskanpito ja siinä samassa uusien asioiden opettelu.

Siskåat osallistuvat useisiin eri kisoihin kauden aikana ja käyvät esiintymässä useissa eri tilaisuuksissa ja näytöksissä. Tanssilajit vaihtelevat showtanssista lattareihin, tangosta jazz-tanssiin.

Kiinnostuitko? Ota yhteyttä valmentaja Veera Salokankaaseen - veera.salokangas@gmail.com



GYM LADIES

Perinteiseen naisvoimisteluun pohjautuvaa liikuntaa. Ryhmä harjoittelee ohjelmakokonaisuuksia. Esiintyvä ryhmä.

Harjoitukset Vähä-Heikkilän koululla keskiviikkoisin klo 16:00 - 17:15.

Lisätietoja: Raija Nurmi 040 5446043



USKOLLISUUDEN KILTA

Turun Naisvoimistelijoiden Killan tarkoituksena on koota seuran pitkäaikaiset jäsenet ystävyyttä ja henkistä vireyttä ylläpitäväksi ryhmäksi. Liikunta on kiltalaisten yhteinen asia, siitä löytyy iloa, terveyttä ja turvallisuutta tuottavia muotoja, on kunto mikä tahansa.

Killan jäseneksi voidaan kutsua vähintään viisi vuotta Svolilaisessa seurassa toiminut henkilö. TNV:n killan perustajajäseniä oli 60 ja tällä hetkellä kiltaan kuuluu 79 jäsentä. Kiltalaisia pitää yhdessä uskollisuus voimisteluaatetta ja omaa yhdistystä kohtaan ja kaikki hienot muistot voimistelun aktiiviajoilta.



KEVÄT

- tammikuu 26 to Tutustuminen partiomuseoon, päiväkahvit
- helmikuu 14 ti Lounas ravintola OOB, Läntinen rantakatu 9 klo 13.00
- maaliskuu 16 to Päiväkahvit, Kosken leipomo, Yliopistonkatu 15, klo 13.00
- huhtikuu 21 pe Vuosikokous/kevätkuuhla klo 16.00 Taimi II, klo 16:00-18:00
- toukokuu 23 ti Ulkoilupäivä, lähtö Ruissalon telakalta klo 11:00

KESÄ

- kesäkuu 13 ti Kesäretki Paraisille klo 11:00-15:00
- heinä-elo 30.7- 5.8. Gymnaestrada Amsterdam
- elokuu 16 ke Hyvinvointipäivä Energym klo 10:15-15:30

Ota yhteyttä

PUHEENJOHTAJA
JÄSENVASTAAVA

RAIJA NURMI - RAIJA.NURMI@GMAIL.COM
PULMU ISOMAA - PULMU.ISOMAA@GMAIL.COM

GYMNAESTRADA

Voimistelun suur tapahtuma Amsterdamissa tulevana kesänä 30.7. - 5.8.2023

World Gymnaestrada on maailmanlaajuinen, ei-kilpailullinen, joka neljäs vuosi järjestettävä tapahtuma ihan jokaiselle taitotasosta riippumatta. Gymnaestrada pulppuaa iloisia kohtaamisia, rentoa fiilistä, huikeaa elämystä. Gymnaestrada-viikko käynnistyy avajaisilla sunnuntaina 30.7. ja päättyy päätösjuhlaan lauantaina 5.8. Viikon aikana on hallinäytöksiä, kenttänäytöksiä, iltanäytöksiä, FIG Gaala, esiintymisiä ulkolavoilla sekä paljon muutakin nähtävää ja koettavaa. Keskeisiä tapahtumapaikkoja ovat RAI-Messukeskus ja Olympiastadion.

Turun Naisvoimistelijat osallistuu tapahtumaan omalla hallikokonaisuudella, jossa esiintyvät GymLadies ja GymSiskåt.

World Gymnaestradaan voivat osallistua Voimisteluliiton jäsenseurojen jäsenet: voimistelijat, tanssijat, harrastajat, ryhmäliikkuajat, kilpailijat ja huiput. Kaikilla tulee olla Voimisteluliiton lisenssi, vähintään harrastelilisenssi. Lisäksi kaikkien osallistujien tulee huolehtia vakuutuksensa kuntoon.



AJANKOHTAISTA

KEVÄT-KOKOUS

KUTSU

Turun Naisvoimistelijoiden sääntömääräinen kevätkokous järjestetään keskiviikkona 29.3.2022 klo 18:00 alkaen Syvälahden monitoimitalolla (Vanha Kaksikerrantie 8).

Tervetuloa!

KEVÄT-NÄYTÖS

Turun Naisvoimistelijoiden kevätnäytös järjestetään Kupittaan urheiluhallilla tiistaina 16.5. klo 18:00 alkaen.

Näytöksessä esiintyy Turun Naisvoimistelijoiden harraste ja kilparyhmiä aikuisista lapsiin. Liput ovat ostettavissa Energymiltä jäsenpalvelun aukioloaikojen puitteissa. Seuraa tiedotusta!

KESÄN LEIRIT

Kesäkuun ensimmäisellä viikolla 5.-9.6. järjestetään liikunnallinen jumppaleiri sekä valmennuksen leiri.

Leirit järjestetään TNV:n tiloissa Energymillä (Vähäheikkiläntie 56 C, 2.krs) maanantaista perjantaihin klo 9-15. Leiripäivät alkavat aina Energymillä klo 9 ja päättyvät Energymille klo 15.

Leirin tarkoituksena on hauskanpito liikunnan parissa sekä mahdollisuus tutustua erilaisiin lajeihin rennolla fiiliksellä.

Ilmoittautumiset leireille Hoikan kautta!



YHTEISTYÖSSÄ



Voimisteluliitto x Reima -30%



SALONEN

Terveystalo