



JÄSENLEHTI
Syksy 2022

Turun Naisvoimistelijat ry

SYKSY 2022

Energy
Vähäheikkiläntie 56 C 2.krs





AVOINTA

Me Turun Naisvoimistelijoissa uskomme, että kaikilla on oikeus liikkua henkilökohtaisten tavoitteiden mukaisesti ikä- ja taitotaso huomioiden. Tämän vuoksi palveluvalikoimastamme löytyy myös vuonna 2022 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.

Seuraamme aktiivisesti koronarajoituksia ja järjestämme toimintaa sen mukaisesti. Tiloissamme on maskisuositus, kehoitamme asiakkaita pitämään turvaväliä ja huolehtimaan käsihygieniasta. Välineet tulee pyyhkiä ennen ja jälkeen käyttöä, salissa on desisuihketta ja paperia välineiden puhdistamista varten.

Liikunnallista syksyä

PUHEENJOHTAJAN TERVEISET

Hurraa! Edessä on ihana tavallinen syksy. Saamme innostua taas vanhoista rakkaista ja myös uusista harrastuksista. Koronavirus ei ole poissa, mutta sen kanssa on opittu elämään. TNV:n peruskivi, ryhmäliikunta oli koronapandemian vuoksi kovalla koetuksella parin vuoden ajan. Nyt elokuussa 2022 voimme kuitenkin TNV:ssä katsoa kohti tulevaa harrastuskautta luottavaisin ja valoisin mielin.

Energymin valoisat salit ja erinomaiset ohjaajamme odottavat innokkaita liikkujia – tule mukaan! Tarjontamme on runsasta ja monipuolista sekä aikuisille että lapsille, jokaiselle löytyy jotain. Tanssia ja pumppeja, intervallitreeniä ja kehonhuoltoa – kroppa tykkää niistä kaikista. Normaalien viikkotuntien lisäksi tarjoamme erikoiskursseja. Tänä syksynä on luvassa huoltoa sekä keholle että mielelle; spiraalstabilaatiota ja äänimaljarentoutusta.

Toinenkin liikuntaseuran peruskivi – yhteisöllisyys – oli koetuksella koronarajoitusten aikana. Nyt saamme onneksi taas kokoontua ja nauttia yhteisöllisyydestä, on se sitten yhdessä liikkumista tai liikunnan ja tapahtumien järjestämistä yhteisvoimin.

Liikunnallista syksyä toivottaen,

Pia Hakanen



Johtokunta 2022

PUHEENJOHTAJA

PIA HAKANEN

ULLA EHRLUND

LAURA TOLONEN

LEENA LARSIO

MARIANNE SNÄLLSTRÖM

NEEA RUSI

KIRSI HEIKKILÄ

JULIA LASTUNEN

Aukioloajat

TOIMINNAN KOORDINAATTORI

MAIJA TÄHTINEN

KOORDINAATTORI@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

Maanantaista sunnuntaihin

MONIPUOLISTA LIIKUNTAA

Tarjoamme mahdollisuuksia liikkumiseen turvallisesti ja oman taitotason mukaisesti. Aikuisille on tarjolla 42 monipuolista viikkotuntia sekä vaihtuvia erikoiskursseja. Ja seniori-ikäisille on myös sovellettuja ryhmäliikuntatunteja.

Lapsille ja nuorille on tarjolla tanssia, jazzia, balettia, sirkusakroilua, joukkuevoimistelua. Perheille on tarjolla vauvajumppaa ja perheliikuntaa.

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

VUOKRAA KAAPPI 20€/KAUSI

Pieni pala omaa tilaa Energymillä!

Säästä aikaa ja vaivaa tavaroiden pakkauksessa ja kantamisessa. Tuo varavarusteita ja juomapullo valmiiksi Energymille.

Nyt voit vuokrata oman kaapin kauden ajaksi Energymin pukuhuoneesta.

Lisätiedustelut: koordinaattori@tnv.fi



Jumppapaikkojen osoitteet

LIIKUNTAKESKUS ENERGYM
HANNUNNIITUN SRK TALO
HÄRKÄMÄEN PALLOILUHALLI
PÄÄSKYVUOREN KOULU
RUUSUKORTTELI
TERÄSRAUTELAN KOULU
TOPELIUKSEN KOULU
VÄHÄ-HEIKKILÄN KOULU

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

HINNASTO

2022

TNVn Liikuntamaksut vuodelle 2022

Syksy + kinkkujumpat 150€

IKIliike syksy 60€

Vapaajäsen Energymän vuosimaksu 65€

Tutustumismaksu 10€ (koulu/energym)

Kertamaksut vain jäsenille:

Koulu 5€

Energym 8€

10xlipukkeet 70€

Erilliskurssit:

Aikuisbaletti 35€ (vain jäsenet)

Spiraalistabiilaatio 49€ / 79€

Äänimaljarentoutus 45€ / 69€

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 syksy 29.8.-4.12 2022													Syystis -jumpat viikolla 42		
Aika	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai								
	ENERGYM	KOULU	ENERGYM	ENERGYM	KOULU	ENERGYM	ENERGYM	KOULU	ENERGYM	KOULU	KOULU	ENERGYM	ENERGYM		
08:00	M = matalan kynnyksen tunti, helppo ja/tai kevyt IKI = myös 65+ IKIliikekorttilaisten tunti				08:30-09:25 TNV-Pumppi M. Veera S.										
09:00	09:00-09:55 TNV-Body M. Kati S.		09:00-09:55 Lattarijumppa Veera S. IKI/M	9:00-9:55 Intervalli-body Tero H.		9:30-10:30 Zumba Gold Svetlana J. IKI/M		9:45-10:45 Kevyt kuntojumppa IKI/M Riitta T. Ruusukorttel	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 IKI/M Svetlana J. Härkämäki	10:05-11:05 Kehonhuolto IKI/M Veera S.	10:00-11:00 Kuntopiiri IKI/M Tero H.								10:00-10:55 Core+venyt Henna E. IKI/M	10:00-11:15 PHA+pitkät venyt Eija I.		
16:00		16:15-17:00 Keppijumppa oma keppi mukaan IKI/M 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 Janni S.						
17:00	17:00-17:55 Zumba Laura T.	17:00-17:45 Lavis Kirsi H. Teräsrautela	17:00-17:55 Kiinteytys Kirsi H.	17:40-18:30 Buusteri Maritza E.	17:00-18:00 Jooga Anne S. Topelius	17:30-18:25 Iisi-step Henna E.			17:30-18:45 Nia Anne S.	17:00-17:45 Buusteri Maritza E. Pääskyvuori	17:45-18:30 Kehonhuolto Maritza E. Pääskyvuori		17:00-18:00 Sunday workout Janni/Kirsi/Eija		
18:00	18:00-18:55 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 Tämäinen tanssi Katja K.	18:45-19:45 Pilates Outi P.		HINNASTO SYKSY+KINKKUJUMPAT 150€ IKILIKE +65V SYKSY 60€ 10XLIPUKKEET 70€ *BALETIN VARAUSMAKSU 35€ TUTUSTUMISMAKSU 10€ JÄSENMAKSU 2022 20€				18:15-19:30 Nia Anne S.		
19:00	19:00-20:00 Kehonhuolto IKI/M Veera S.		19:30-20:45 *Aikuisbaletti Marko C.	19:30-20:30 Dance Marko C.											

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

IKILIKE 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 syksy 29.8.-4.12 2022										Syystis -jumpat viikolla 42	
Aika	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai					
Paikka	ENERGYM	KOULU	ENERGYM	ENERGYM	KOULU	ENERGYM	KOULU	ENERGYM	ENERGYM		
9:00			9:00-9:55 Lattarijumppa Veera S.			9:30-10:30 ZumbaGold Svetlana J.	9:45-10:45 Kevyt kuntojumppa Ruusukorttel Riitta T.	09:00-10:00 Keppijumppa Svetlana J.			
10:00	10:00-10:45 Tuolijumppa Kati S.	10:00-11:00 Kevyt kuntojumppa Härkämäki	10:00-11:00 Kehonhuolto Veera S.	10:00-11:00 Kuntopiiri Tero H.						10:00-10:55 Core+venyttelyt Henna E.	
12:00			12:15-13:30 Senioritanssit Arjariitta V.								
13:00							13:00-13:45 Tuolijumppa Miia L. 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	19:00-20:00 Kehonhuolto Veera S.										

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

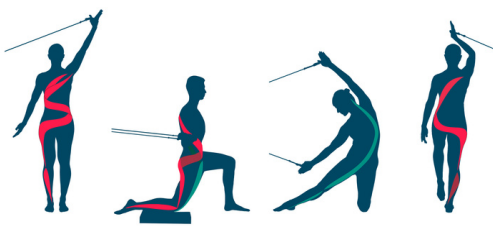
HINNASTO
IKILIKE +65V SYKSY 60€
10XLIPUKKEET 70€
TUTUSTUMISMAKSU 10€
JÄSENMAKSU 2022 20€

Liikuntakeskus Energym
Vähäheikkiläntie 56 C 2. krs 20810 Turku

SPIRAALI-STABILAAATIO

Spiraalistabilaatio (SPS) on tsekkiläisen ortopedin Richard Smisekin kehittämä kehonhallinta-, terapia- ja liikunta-menetelmä. Menetelmällä tavoitellaan hyvin tuettua, mutta vapaata ja vapaasti eri suuntiin liikkuvaa selkärankaa. Spiraalistabilaatio-harjoittelu perustuu kiertävien lihasketjujen vahvistamiseen ja aktivoimiseen ja pystysuuntaisten lihasketjujen (yleensä yliaktiiviset ja kireät lihakset) rentouttamiseen ja pidentämiseen.

Spiraalistabilaatio-ohjaajana meillä toimii fysioterapeutti **Petra Strahl**, jolla on vuosien kokemus mm. tuki- ja liikuntaelimestön fysioterapiasta.



Syksyn uutuuskurssi torstaisin
Joutsenlampi -salissa Energymillä
ajalla 8.9.-13.10. - tauko to 22.9.
- klo 17:00-18:00 8 paikkaa
- klo 18:00-19:00 8 paikkaa

Petra Strahl

KOULUTTAJA



LASTEN RYHMÄT

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

Lasten ja nuorten syksy 22.8.-10.12 2022 Tauko koulujen syyslomaviikolla 42

Aikataulut ja tuntikuvaukset www.tnv.fi

Aika	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai			
11:00						ELODIE 11:15-12:15 EVELIA 11:30-13:15				
14:00			Baby Move 14:00-14:45 lina			JOUKKUEET Kiinnostaako tavoitteellisempi harrastaminen tanssin tai joukkuevoimistelun parissa? Joukkueemme löydät os. www.tnv.fi TUIKE, TIERA, EVELIA, ELODIE ja TEAM EVELIA	TIERA 14:00-15:30 Syvälahden koulu			
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		TUIKE	Satubaletti 3-5v 17:15-18:00 Mirva	Estetical Jr 8-10v 17:30-18:30 Jenni	Dance kids 4-6v 17:30-18:15 Jenni	Sirkusninjat 3-5v 17:00-17:45 Tea	ELODIE	TUIKE (parilliset viikot)	Aikuinen-lapsi 1-2v 17:00-17:45 Anu	Diskotanssi 7-10v Anniina
18:00	Voimistelu-koulu Estetical Nuput 5-7v Anu	EVELIA 18:00-19:30	Esibaletti 5-7v 18:00-18:45 Mirva	Estetical jr 11+ 18:30-19:30 Jenni	TIERA 18:00-19:30 Martin koulu	Dance Kids 7-8v 18:15-19:00 Jenni	Sirkusakrot 6-8v 17:45-18:30 Tea	HINNASTO LEIKKI-IKÄISET 75€ / RYHMÄ / KAUSI KOULU-IKÄISET 85-95€ / RYHMÄ / KAUSI TUTUSTUMISMAKSU 5€ JÄSENMAKSU 2022 20€	Aikuinen-lapsi 3-5v 18:00-18:45 Anu	
19:00		ShowJazz 18:50-19:35 Mirva								

Liikuntakeskus Energym
Vähäheikkiläntie 56 C 2. krs 20810 Turku

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
- 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

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

TINKA KOSKI

TAIKA SYVÄLAHTI

Tuike joukkueessa tutustutaan iloisin ja leikinomaisin keinoin joukkuevoimistelun maailmaan. Joukkueessa harjoitellaan joukkuevoimistelun alkeita, kuten ketteryyttä, 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.

Tavoitellaan ennen kaikkea liikkumisen riemua!



Joukkue treenaa syksyllä 1-2 krt viikossa

Treeniajat, syksy 2022

- Maanantaisin klo 17-18
Energygym/Joutsenlampi
- Perjantaisin klo 17-18
Energygym/Joutsenlampi (parilliset viikot)

JOUKKUE- VOIMISTELU

Tiera (2014-2015)

VALMENTAJAT

REIJA LUNDELL
ELENA KOSKINIATIS
ESSI MUSTALAHTI
ANNA TOLONEN
RIIKKA ANDERSSON

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

Treeniajat, syksy 2022

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

Tixia (18+v)

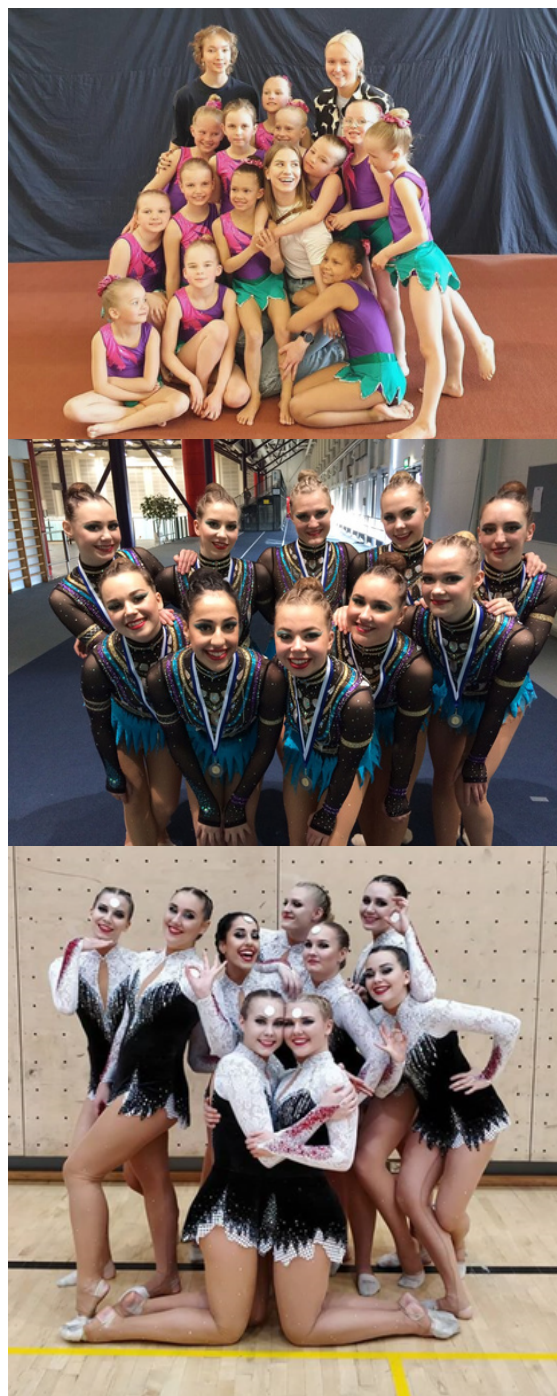
JOJO

ANNA-LIINA HAKANEN

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

Treeniajat, syksy 2022

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



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.

Elodie treenaa Energymillä:

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



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
NEA MÄNTYLÄ
KAISU JAAKKOLA
KAISU KÄNKÄNEN
SONJA SYRJÄMÄKI

Evelia on vuosina 2006-2011-syntyneiden tyttöjen kilpaileva tanssijoukkue. Joukkue kisaa kahdella eri kokoonpanolla, Evelia 9-11- ja Team Evelia 12-15-vuotiaiden sarjoissa, alueellisissa kilpailuissa.

Joukkueet treenavat 2 x vko Energymillä:

- ma klo 18-19.30 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!



SISKÄT

Siskät on esiintymishaluinen ja kilpailuihin tähtäävä aikuisten naisten tanssiryhmä. Tärkeintä tässä hulvattomassa porukassa on tanssista nauttiminen, heittäytyminen, hauskanpito ja siinä samassa uusien asioiden opettelu

Siskät 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 Veeraan - 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 ystävyttä 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 Svovilaisessa 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.



KESÄ

elokuu 17 ke

Hyvinvointipäivä Energym klo 10.15-15.30

SYKSY

syyskuu 14 ke

Ulkoilupäivä Ruissalon Telakka klo 11

Virkistysviikko - Suomen Voimisteluliitto / Kiltatyöryhmä

lokakuu 2-7.10.

Golden Age Gym Festival, Madeira

lokakuu 28 pe

Kynttiläjuhla Suomalainen Pohja klo 16.00

marraskuu 19

Kiltapäivä Jyväskylä

marraskuu 19

teatterimatka Tampereelle, "Come from away" hittimusikaali

joulukuu 14

seniorikahvit Energymillä klo 17 alkaen

Ota yhteyttä

PUHEENJOHTAJA

RAIJA NURMI - RAIJA.NURMI@GMAIL.COM

JÄSENVASTAAVA

PULMU ISOMAA - PULMU.ISOMAA@GMAIL.COM

AJANKOHTAISTA

WORLD GYMNA- ESTRADA

World Gymnaestrada järjestetään Amsterdamissa 30.7.-5.8.2023.

TNV on ilmoittautunut tapahtumaan omalla hallikokonaisuudella. Esiytyksiä kootaan yhteisen teeman alla aikuisten, nuorten sekä senioreiden ryhmiltä. Tampereen 2022 Gymnaestradasta tuttu Kirkkaat Vedet -esitys nähdään myös Amsterdamissa.

Mukaan pääsee kaikki halukkaat, voit ilmoittaa kiinnostuksesi seuran Gympille koordinaattori@tnv.fi

SYYS- KOKOUS

KUTSU

Turun Naisvoimistelijoiden sääntömääräinen syyskokous järjestetään keskiviikkona 30.11.2022 klo 18:00 alkaen Syvälahden monitoimitalolla (Vanha Kaksikerrantie 8).

Tervetuloa!

Turun Naisvoimistelijoiden syyskauden päättävä joulunäytös järjestetään Syvälahden monitoimitalolla maanantaina 12.12.2022 kahdella näytöksellä klo 17:30 ja 19:00.

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



YHTEISTYÖSSÄ



SALONEN

MIHI.FI



Terveystalo