

TURUN NAISVOIMISTELIJAT
TOIMINTAKERTOMUS

20
18







TURUN **NAISVOIMISTELIJAT**

SISÄLLYSLUETTELO

Yleiskatsaus	4
Vuosikokoukset	6
Yhdistyksen johtokunta ja kunniajäsenet	8
Edustukset ja toimihenkilöt	9
Aikuisten liikuntasektori	10
Lasten ja nuorten liikuntasektori	11
Valmennus	14
Tiedotus ja markkinointi	17
Uskollisuuden kilta	18
Vuoden 2018 liikuntatarjonta	20

TURUN NAISVOIMISTELIJOIDEN

PERUSTOIMINNAN VUOSI 2018

VEERA SALOKANGAS



Turun Naisvoimistelijoiden vuosi 2018 oli yhdistyksen 113. toimintakausi. Seuran toiminta pyöri tuttuun tapaan vuosittain toistuvien tapahtumien ympärillä.

Aikuisten ja lasten harrasteliikunnan kausi aloitettiin loppiaisena ja perustunnit pyörivät kevätkaudella tammikuusta toukokuuhun normaaliaikataulun mukaisesti aina toukokuun kevätnäytökseen saakka loma-aikojen poikkeuksia lukuun ottamatta. Lasten lomaillessa

Kesäkuun alussa koko Turku täyttyi liikunnan riemusta, kun suur tapahtuma Voimistelun Gymnaestrada järjestettiin kaupungissa. Mukaan oli ilmoittautunut jopa yli 10 000 voimistelijaa!

talvilomaviikolla eli viikolla 8 aikuiset jumppasivat hiihtisjumppa-aikataulun mukaisesti ja pääsiäisenä pääsiäisen poikkeusaikataulun mukaisesti. Kevätkausi päätettiin tiistaina 8.5.2018 TNV:n kevätnäytöksellä, jonka teemana oli Mahtava meri. Näytöksessä esiintyivät niin harraste- kuin valmennusryhmät.

Kesäkuun alussa koko Turku täyttyi liikunnan riemusta, kun suur tapahtuma Voimistelun Gymnaestrada järjestettiin kaupungissa. Mukaan oli ilmoittautunut jopa yli 10 000 voimistelijaa. Koko tapahtuma rakennettiin pitkälti vapaaehtoisvoimin, ja TNV:n jäsenistöstä tapahtuman tekoa oli avustamassa yli 100 ahkeraa vapaaehtoista. Suuret kiitokset!

Elokuussa valmennuksen puolelle saatiin valmentajavahvistusta, kun Anna Glazkova aloitti uutena rytmisen voimistelun valmentajana ja Karoliina Nevä puolestaan joukkuevoimistelun päävalmentajana. Marraskuussa järjestetyssä syyskokouksessa uudeksi puheenjohtajaksi seuraavalle kolmivuotiskaudelle valittiin Kirsi Heikkilä. Nimitysuutisia loppuvuonna riitti, sillä joulukuussa liikuntasihtööri Merina Ahti valittiin seuran uudeksi toiminnanjohtajaksi Taru Thorburnin jäädessä eläkkeelle.

TNV:n joulunäytös Sekaisin saduissa järjestettiin Kupittaaan urheiluhallilla maanantaina 3.12., ja yleisöä paikan päällä oli miltei ennätysmäärä.

Vuonna 2018 Turun Naisvoimistelijat hyväksyttiin mukaan Tähtiseuralaatuohjelmaan ja TNV:llä on nyt sekä aikuisten että lapset & nuoret osa-alueiden Tähtimerkit.

VEERA SALOKANGAS

Varapuheenjohtaja 2018

TNV:N VUOSIKOKOUKSET

TNV:n kevätkokous pidettiin Energymin kokoustiloissa 21.3. Kokous hyväksyi toimintakertomuksen vuodelta 2017, vahvisti tilinpäätöksen sekä myönsi johtokunnalle tili- ja vastuuvapauden vuodelta 2017.

Yhdistyksen syyskokous pidettiin Energymin kokoustiloissa 21.11. Kokous hyväksyi toiminta- ja taloussuunnitelman vuodelle 2019 ja valitsi jäsenet johtokuntaan erovuoroisten tilalle. Uusina johtokuntaan Maarit Seppä ja Annu Elo (varajäsen). Kalenterivuoden 2019 jäsen- ja liikuntamaksut vahvistettiin:

JÄSENMAKSUT

20€	15v täyttäneet
10€	alle 15-vuotiaat

LIIKUNTAMAKSUT

ENERGYM AIKUISET (15v täyttäneet)	
aikuiset, koko vuosi	240,00
opiskelijat/65v täyttäneet, koko vuosi	220,00
aikuiset, kevät tai syksy	135,00
opiskelijat/65v täyttäneet, kevät tai syksy	125,00
aikuiset, kesä	90,00
opiskelijat/65v täyttäneet, kesä	80,00

KOULUT AIKUISET (15v täyttäneet)

aikuiset, koko vuosi	79,00
opiskelijat/65v täyttäneet, koko vuosi	70,00
aikuiset, kevät tai syksy	60,00
opiskelijat/65v täyttäneet, kevät tai syksy	55,00
kesämaksu koko vuoden koulukortin ostaneille	45,00

LASTEN JA NUORTEN RYHMÄT

(ryhmäkohtainen maksu, ei alennusta lisäryhmistä)	
leikki-ikäisten ryhmät (ja perheliikunta)	60,00
koululaisten ryhmät	70,00
nuorten ryhmät	80,00

TUTUSTUMISMAKSUT

10€	Energymin, aikuiset
5€	Lapset ja aikuisten koulutunnit

10 kerran Energymin-lipukkeet jäsenille 70€.

ENERGYM-kortti oikeuttaa osallistumaan myös koulutunneille.

Mikäli koko vuoden koulukortin hankkinut haluaa syksyllä ostaa Energymin syyskortin, myönnetään 30€ alennus voimassaolevasta hinnasta.

Voimassaolevalla koulukortilla on oikeus osallistua Energymin tunneille ilman lisämaksua jouluihin ja hiihtolomien aikana. Muina aikoina peritään 5€ kertamaksu.



YHDISTYKSEN JOHTOKUNTA

2018

	<i>kokousläsnäolot</i>
Salonen Niina, puheenjohtaja	7
Andersson Riikka	10
Carlson Marko	7
Golnick Mirkka	11
Hakanen Hanni	9
Kurkela Katri	11
Nurmi Raija	10
Pajunoja Birgitta	7
Salokangas Veera	10
Timonen-Nissi Inari	5
Virta Katja	10

läsnä kokouksissa myös

Thorburn Taru, rahastonhoitaja / toiminnanjohtaja	11
---	----

KUNNIAJÄSENET

Anna-Liisa Koivisto,
Raija Nurmi,
Lilian Vaarna

TNV:N EDUSTUKSET

Jenni Blom

Voimisteluliitto, ehdollepanotoimikunnan puheenjohtaja 2018

Voimisteluliitto, Länsi-Suomen alue, seurakummi

Niina Salonen

Voimisteluliitto, Länsi-Suomen alue, asiantuntijaryhmän jäsen

Anna-Liisa Koivisto ja Raija Nurmi

Suomen naisten liikuntakasvatussäätiön hallituksen varajäsen

TOIMISTO JA TOIMIHENKILÖT

Turun Naisvoimistelijat ry
Vähäheikkiläntie 56 C, 20810 Turku
040 4161906 / tnv@tnv.fi
www.tnv.fi

toiminnanjohtaja:	Taru Thorburn
päävalmentaja, rv:	Noora Palmroos (äitiyslomalla 13.6.->)
	Anna Glazkova (17.8. alkaen)
päävalmentaja, jv:	Karoliina Nevä (1.8. alkaen)
liikuntasihtööri:	Saara Lehtonen (31.3. saakka)
	Merina Ahti (1.4. alkaen)
jäsenpalvelut:	Riikka Helenius, Kia Kallio, Miia Latvala ja Susanna Vainio
tilintarkastaja:	Ritva Vehniäinen

JÄSENMÄÄRÄ 2018

aikuiset 1007
alle 15-vuotiaat 630

yhteensä 1637



Kuva: Miina Jansson

AIKUISTEN LIIKUNTASEKTORI

Tavoitteet

Aikuisten liikuntasektorin (AiLi) pyrkimyksenä on tarjota tasalaatuisia ja monipuolisia ryhmäliikuntatunteja, joiden tavoitteena on sekä hyvä olo että kunnon ylläpitäminen ja kohottaminen. Sektori haluaa kannustaa Turun ja lähikuntien aikuisväestöä kuntoliikuntaharrastuksen pariin. Tähän pyritään edistämällä ryhmäliikuntatuntien tunnettuutta ja saavutettavuutta.

Vuoden 2018 aikana aikuisliikuntaa oli tarjolla monissa eri tapahtumissa. Ensimmäistä kertaa TNV:llä järjestettävä NiceDay-tapahtuma maaliskuussa tarjosi liikunnallisia ja muita hyvinvointiin liittyviä makupaloja yhteistyökumppaneiden kera Energymissä. Tapahtuma avasi ovet aikuisliikkuville ja heidän ystävilleen monenlaisiin liikuntamuotoihin. Aikuisliikuntasektori oli myös mukana seuran omissa näytöksissä Kupittaa urheiluhallissa sekä erilaisissa tapahtumissa yhteistyökumppaneiden kanssa. Syyskaudella järjestettiin Kaamoskarnevaali, jossa ensimmäistä kertaa oli tarjontaa ja tutustumistunteja myös aikuisliikkuville lasten tuntien ohella.

Energy-tuntien lisäksi tunteja järjestettiin myös kouluilla ympäri Turkua. Koulutunnit ovat edelleen keskeinen osa AiLin toimintaa, koska omalla lähikoululla järjestettävä tunti on monelle tärkeä ja ennen kaikkea helppo ja edullinenkin tilaisuus harrastaa liikuntaa ja aloittaa liikunta.

Tuntitarjonnan ja tuntien kehittäminen sekä laaduntarkkailu olivat myös edelleen vuonna 2018 keskeinen osa AiLin toimintaa. Tavoitteiden saavuttamiseksi ohjaajien toivotaan kouluttautuvan säännöllisesti. Näihin koulutuksiin seura myönsi ohjaajille koulutusavustusta.

Perustoiminta

AiLin toimintavuosi koostuu kevät-, kesä- ja syyslukukaudesta. Toimintaa oli myös joulun aikaan ja hiihtolomaviikolla, jolloin Energymissä pyörivät Hiihtis- ja Kinkkujummat. Näille tunneille sai osallistua myös koulukortilla. Kevätkaudella työikäisille aikuisille oli tarjolla 60 viikkotuntia, joista 35 Energymissä ja 25 koulusaleilla. Syksyllä 58:sta viikkotunnista 36 oli Energymissä ja 22 kouluilla.

Vuonna 2018 työikäisten jumppaajien uutuuksia olivat ulkona tapahtuvat ohjatut ryhmäliikuntatunnit kesällä. Myös teemoiltaan vaihtelevat toiminnalliset ulkojummat että äideille ja isille tarkoitetut leikkipuistojummat toivat seuralle myös näkyvyyttä.

Kesäohjelmassa viikkotunteja oli 22 joista yksi järjestettiin ulkona.

Vuonna 2018 yhteensä 22 koulutettua ohjaajaa ja yksi harjoittelija liikuttivat aikuisväestöä Energymissä ja kouluilla: Katja Aalto, Kaisa Aho, Virpi Alanen, Stina Carpelan, Marko Carlson, Henna Eklund, Maritza Engström, Kirsi Heikkilä, Hanna Heinonen, Eija Inki, Svetlana Johansson, Mia Lamberg, Miia Latvala, Laura Mäkinen, Satu Mäntylä, Nea Päckilä, Riitta Saarni, Veera Salokangas, Janni Simola, Tarja Suomi, Anne Syvälahti, Iina Toukonen ja Arjariitta Vuorinen.

Yhteistyö

Yhteistyö Kaupungin Liikuntapalvelukeskuksen kanssa jatkui Hikiinen Tusina-, Leidit Liikkeellä- ja Kuntokonkarit-ryhmien muodossa niin kouluilla kuin Energymissäkin, joskin yhteistyöryhmiä oli huomattavasti vähennetty aikaisempiin vuosiin verrattuna.

Turun ja Kaarinan seurakuntayhtymän kanssa yhteistyössä toteutetut Hannuniitun ja Jaanin tuolijummat jatkuivat myös vuonna 2018 samoin kuin Turun kaupungin virastotalon henkilökunnalle räätälöidyt kuntojumppatunnit. Muut yrityksille ja yhteisöille ohjatut liikuntatunnit olivat kertaluonteisia.

Tähtiseura-laatuohjelma

TNV on ollut Suomen Voimisteluliiton Priima-laatuseura jo vuodesta 2007 lähtien. Vuonna 2018 Suomen Olympiakomitea ja lajiliitot yhdistivät laatusertifikaattinsa yhdeksi ohjelmaksi ja laatuseurat ovat nyt Tähtiseuroja. Tähtiseurat ovat Voimisteluliiton jäsenseuroja, jotka panostavat aikuisten terveys- ja kuntoliikunnan laadukkaaseen tarjontaan. Avainasemassa ovat terveyden edistäminen, liikunnan ilo ja liikkujan tarpeet. Tähtiseurat ovat sitoutuneet pitkäjänteiseen toiminnan kehittämiseen ja ohjaajien kouluttamiseen. Uudelleenarviointi suoritetaan kolmen vuoden välein. TNV:n seuraava auditointi on vuonna 2019.

LASTEN- JA NUORTEN LIIKUNTASEKTORI

Perustoiminta

Lasten- ja nuorten harrastussektori toimi vuonna 2018 seurassa aktiivisena ja harrastajia riitti ryhmiin hyvin, vaikka muutama ryhmä jouduttiinkin perumaan vähäisen osallistujamäärän vuoksi. Seura tarjosi vuonna 2018 lapsille ja nuorille mahdollisuuden monipuoliseen harrastamiseen niin tanssin, jumpan, voimistelun, sirkuksen kuin akrobatiankin muodoissa. Tunteja järjestettiin tuttuun tapaan niin seuran omissa tiloissa Energymillä, kuin koulujen liikuntasaleillakin. Jokaisella ryhmällä oli myös mahdollisuus päästä esiintymään seuran kevät- ja joulunäytöksissä kauden aikana opittuja liikuntataitoja. Poikkeuksellisesti Suomi Gymnaestaradan takia elokuun alkupuolelle siirretty Let's Move!-tanssi- ja liikuntaleiri ei vuonna 2018 toteutunut vähäisen osallistujamäärän vuoksi. Voimistelukoulun ryhmistä Estetical Junior-ryhmä esiintyi seuran näytösten lisäksi myös alueen Stara-tapahtumassa.

Lasten ja nuorten ryhmistä toiminta lopetettiin keppariklubin ja Estetical-junior-ryhmän kohdalla vähäisen osallistujamäärän vuoksi. Alkeisbalettia päätettiin lisätä yhdellä ryhmällä kysynnän vuoksi ja molempiin ryhmiin on riittänyt harrastajia.

Vuonna 2018 seurassa lapsia ja nuoria ohjasivat:

Marko Carlson, Annu Elo, Jarkko Elo, Jessica Kangas, Sini Järvi, Salla Järvi, Riikka Andersson, Anu Sylander, Karoliina Nevä, Vilma Sarre, Veera Salokangas, Inka Keskikylä, Anniina Leinonen, Iina Toukonen, Saara Koskela, Elizabeth Schwartz, Riikka Helenius, Mirkka Golnick, Mirva Lintunen, Kia Kallio, Marija Kosynska, Kirsi Heikkilä, Aati Saarva ja Marianne Vaalimaa.

Tapahtumia

Vuonna 2018 koko perheelle suunnattu kaamoskarnevaali järjestettiin vuoden pimeimpään aikaan valoa ja energiaa tuomaan. Seuran tilat iloiseen karnevaalitunnelmaan koristelivat somistusopiskelijat Rasekosta Leena Anttila-Gersin johdolla. Tapahtuma oli kaikin puolin onnistunut ja värikkästä tunnelmasta sai nauttia vielä seuraavallakin viikolla, vaikka ei itse karnevaalin osallistumaan päässytäkään. Lisäksi TNV osallistui Myllyn lasten tapahtumaan Lasten oikeuksien päivänä.



VALMENNUS

JOUKKUEVOIMISTELU | RYTMINEN VOIMISTELU | TANSSI

JOUKKUEVOIMISTELU 2018

Vuonna 2018 TNV:llä oli neljä joukkuevoimistelun joukkuetta sekä alkeisvalmennusryhmä (4–8v.) ja voimistelukouluryhmä (8–11v.), joiden tarkoituksena oli tarjota matalamman kynnyksen voimistelua sekä valmistaa tyttöjä siirtymään valmennusryhmiin heidän näin halutessa. Alkeisvalmennusta ohjasivat Karoliina Nevä sekä Johanna Heilä ja voimistelukoulua Riikka Andersson sekä Lotta Lähteenmäki.

Sia

Kevät 2018: Joukkue osallistui joukkuevoimistelun stara-sarjaan. Valmentajina Aino Männistö, Ida Kirstilä, Anni Kirstilä
Voimistelijoita 13

24.3.TNV:n oma seurankatselmus
15.4. Turku cup, Stara
8.5. TNV:n kevätnäytös

Syksy 2018: Joukkue osallistui joukkuevoimistelun stara-sarjaan.

Valmentajina Aino Männistö, Ida Kirstilä, Anni Kirstilä ja Laura Rantanen
Voimistelijoita 19

7.10. Tuomaripäivä, Sirkkalan koulu
26.10. TNV:n seurankatselmus, st Olof skolan
11.11. Turku cup, Stara
3.12. TNV:n joulunäytös

Solia

Kevät 2018: Keväällä 2018 Soliassa voimisteli 9 tyttöä. Joukkue osallistui joukkuevoimistelun Stara-sarjaan. Harjoitukset olivat kaksi kertaa viikossa, 1,5–2 tuntia kerrallaan. Valmentajina toimivat Hanni Hakanen, Sara Lahti ja Maija Juhola.

24.3. TNV:n ja TuUl:n katselmus, Paavohalli
15.4. Turku Cup, Stara
21.4. TuUL Cup, Stara
8.5. TNV:n kevätnäytös
10.6. Voimistelupäivät, Stara

Kesäkuussa Solia osallistui voimistelun Suomi Gymnastradaan. Joukkue esiintyi TNV:n hallinäytöskokonaisuudessa Marli-areenalla.

Syksy 2018: Syksyllä 2018 Soliassa voimisteli 16 tyttöä. Joukkue

osallistui joukkuevoimistelun Stara-sarjaan. Harjoitukset olivat kolme kertaa viikossa, 1,5–2 tuntia kerrallaan. Valmentajina toimivat Hanni Hakanen, Sara Lahti ja Maija Juhola.

3.10. TNV:n ja TuUl:n katselmus, Paavohalli
7.10. Tuomaripäivä
26.10. TNV:n seurankatselmus, St Olofsskolan
28.10. Cailap Cup, Stara
11.11. Turku cup, Stara
3.12. TNV:n joulunäytös

Diorit

Kevät 2018: Valmentajina toimivat Emilia Perttula, Venla Valtanen, Natalie Toivonen ja Hanni Hakanen.
Voimistelijoita 13
Joukkue voimisteli kahtena kokoonpanona Diorit jr ja Diorit.

Diorit jr.
24.3.TNV:n oma seurankatselmus
14.4. Turku cup 8-10 –vuotiaiden sarja, kat. 7
8.5. TNV:n kevätnäytös
8.6. Voimistelupäivät kat. 7

Diorit 10-12 –vuotiaiden sarja
TNV:n oma seurankatselmus
8.4. TUL-piirinkilpailu Diorit kat. 7
14.4. Turku cup kat. 6
21.4. TuUL seura cup kat.6
8.5. TNV:n kevätnäytös
8.6. Voimistelupäivät, kat. 6

Kesä 2018: Kesällä Diorit osallistuivat Suomi gymnastradaan. Diorit esiintyivät mukana TNV:n omassa hallinäytöksessä.

Syksy 2018: Valmentajat Emilia Perttula, Natalie Toivonen ja Venla Valtanen
Voimistelijoita 10
Joukkue kilpaili kauden aikana sekä 8-10 –vuotiaiden ja 10-12 –vuotiaiden sarjassa.

3.10. TuUl yhteinen seurankatselmus
7.10. Tuomaripäivä, Sirkkalan koulu
26.10. TNV:n seurankatselmus, st Olof skolan
27.10. Cailap cup, 8-10 –vuotiaat, kat. 5
3.11. Tul-piirinkilpailut, 10-12 –vuotiaat, kat.3

- 10.11. Turku cup, 8-10 -vuotiaat, kat. 3
2.12. Tyttösarjojen mestaruuskilpailut, Imatra, 10-12 -vuotiaat, kat 4.
3.12. TNV:n joulunäytös

Tixia

Kevät 2018 : Tixiassa voimisteli 7 voimistelijaa. Joukkue kilpaili 16-20 -vuotiaiden sarjassa. Valmentajina ja kilpailuohjelman koreografeina toimivat Karoliina Nevä ja Petra Strahl. Joukkue harjoitteli 3 kertaa viikossa 2,5- 3,5 h kerrallaan.

24.3.Seuran oma katselmus Juhana Herttuassa, Tixia järjesti buffetin tilaisuuteen.

- 8.4. Attitude cup, Vantaa 5. sija
14.4. Turku cup, Turku 2. sija
21.4. MKC, Mäntsälä 9. Sija
22.4. TuUL cup, Turku 3.sija
28.-29.4 Kilpasarjojen mestaruuskilpailut, Turku 6. sija
8.5. TNV:n kevätnäytös

Kesä 2018: Tixian kesä oli kiireistä aikaa. Tixia osallistui Turussa kesäkuussa järjestettyyn Gymnaestradaan. Joukkue nähtiin TNV:n upeassa hallinäytöksessä sekä kilpavoimistelijoiden kenttänäytöksessä Ääretön liike.

Heinäkuun alussa Tixia lähti Italiaan suureen Festival del Sol -voimistelutapahtumaan. Joukkue esiintyi yli 7 minuutin esityskokonaisuudella kahteen kertaan. Joukkue valittiin ainoana suomalaisena esiintyjänä upeaan koko tapahtuman loppunäytökseen. Matka oli unohtumaton ja jää voimistelijoille hienoksi voimistelumuistoksi.

Syky 2018: Joukkueessa voimisteli 9 voimistelijaa. Valmentajina ja koreografeina toimivat Karoliina Nevä ja Petra Strahl. Harjoituksia oli 3 kertaa viikossa 2,5-4 h kerrallaan. Kilpailuvälineeksi joukkue valitsi ensimmäistä kertaa nauhan.

- 3.10. TuUL yhteinen seurankatselmus
7.10. Tuomaripäivä, Sirkkalan koulu
26.10. TNV:n seurankatselmus, st Olof skolan
28.10. Cailap cup, Turku 2.sija
3.11. TUL-piirin kisat, Lieto2.sija
10.11. Turku cup, Turku 3.sija
17.11. Espoo cup, Espoo 6. sija
1.-2.12. Kilpasarjojen mestaruuskilpailut, Imatra 7. sija
3.12. TNV:n joulunäytös



RYTMINEN VOIMISTELU 2018

Rytmissä voimistelussa oli vuonna 2018 viisi ryhmää:

Ametistirytmiset
(2004–2008-syntyneet)

Rubiinirytmiset
(2011–2013-syntyneet)

Strassirytmiset
(2008–2010-syntyneet)

Kristallirytmiset
(2006–2008-syntyneet)

Glitterirytmiset
(2004–2006-syntyneet)

Tähtirytmiset
Julia Laine (synt. 2000)

Rytmissen voimistelun joukkueet osallistuivat vuonna 2018 omassa luokka- ja ikäkausisarjoissaan valtakunnallisiin ja kansainvälisiin kilpailuihin. Voimistelijat menestyivät valtakunnallisella tasolla erinomaisesti saavuttaen useita mitali- ja palkintosijoja.

Valmentajat 2018:

Ametistit: Saara Koskela, Riikka Helenius

Rubiinit: Noora Palmroos, Yasmin Akbulat, Vanessa Partanen, Anna Glazkova

Strassit: Maiju Korpela, Riikka Helenius, Rosa Oksala, Anna Glazkova

Kristallit: Noora Palmroos, Maiju Korpela, Elina Intovuori, Julia Liitola, Johanna Heilä

Glitterit: Noora Palmroos, Maiju Korpela, Julia Liitola, Johanna Heilä, Anna Glazkova



TANSSI 2018

Vuosi 2018 oli tanssisektorille käännteentekevä. Kevään aikana TNV Dance -työryhmä alkoi pohtimaan uudestaan showtanssiin (performing arts) painottavaa valmennusta ja kehitti sitä yli ikä- ja ryhmärajojen tämän päivän menestysreseptien mukaiseksi. Syksyn alkuun tanssisektori päivitti joukkueensa ja nyt TNV:llä tanssitaan Evelia, Flikat, Friidut ja Siskåt nimisissä kokoonpanoissa. Valmennustiimiin kuuluu Neea Rusi, Birgitta Pajunoja, Crista Valtanen, Veera Salokangas, Vilma Sarre ja Jenny Pitkäkaski. Lisäksi nuorimpien treeneissä on apuvalmentajia, joista uusimpana mukaan on tullut EM-mitalisti Nea Mäntylä. Tanssijat ovat hyvissä käsissä ja ammattimaisella alustalla; syksyllä harjoitussaliin hankittiin tanssimatot, joiden päällä harjoittelu sujuu kisatilanteita simuloiden. Suuri osa harjoituksista pidetään joukkueiden kesken, jolloin harjoitellaan kisaohjelmia ja yksilöllisempiä taitoja. Kerran viikossa Flikat ja Friidut harjoittelevat yhdessä, jolloin harjoituksen painottuvat enemmän tanssin perustekniikkaan ja kehonhuoltoon. Yhteistreeneissä kokeneempien tanssijoiden esimerkin voima kannustaa nuorempia haastamaan itseään. Loppukevään ja syksyn kilpailusijoitukset kertovat suunnan olevan oikea ja tanssisektori jatkaa valmennuksen kehittämistä edelleen!

Evelia (06-10)

Valmentajat: Neea Rusi, Vilma Sarre

Apuvalmentajat: Salla-Mari Järvi, Anastasia Seppänen, Nea Mäntylä

15 tanssijan joukkue, joka harjoittelee kaksi kertaa viikossa monipuolisesti tanssin tekniikkaa, koreografioita ja esiintymistä. Joukkueeseen otetaan yli 10 vuotiaita innokkaita tanssijoita voidakseen siirtyä seuraavaan kilpailusarjaan. Aiempaa tanssikokemusta ei välttämättä tarvitse olla. Evelia esiintyy seuran näytöksissä ja Turun alueen tapahtumissa. Keväällä 2019 joukkue kisaa syksyllä harjoitellulla ohjelmallaan.

Kisat 2018:

19.5 Magicmove, sijoitus 10.

Flikat (01-05)

Valmentajat: Crista Valtanen

Yhteistreeni valmentajat: Birgitta Pajunoja, Jenny Pitkäkaski, Neea Rusi

Flikkojen kahdeksan tanssijan kokoonpano harjoittelee kaksi kertaa viikossa showtanssia. Joukkue etsii uusia tanssijoita, mukaan voi tulla myös vähemmällä tanssikokemuksella. Ryhmä esiintyy seuran näytöksissä. Crista Valtanen harjoituttaa keväälle vauhdikasta ohjelmaa Queenin Don't stop me now - kappaleeseen.

Friidut (92-04)

Valmentajat: Neea Rusi, Birgitta Pajunoja, Jenny Pitkäkaski

Seitsemän tanssijan pienryhmä harjoittelee 3-4 kertaa viikossa.

Joukkue on menestynyt ja potentiaalinen kehittymään aluekisoja pidemmällekin. Ahkeran harjoittelun lisäksi Friiduista löytyy virtaa seuran tapahtumissa auttamiseen; syksyllä olimme järjestämässä Länsi-Suomen Lumo aluekilpailuja. Keväällä 2019 kilpailemme ahkerasti Neea Rusin koskettavalla teoksella ´Offline on life´, loppukeväästä tavoitteena on ehtiä kokeilemaan myös uutta koreografiaa.

Kisat 2018:

10.2 TUL ryhmätanssin avoimet mestaruuskilpailut, sijoitus 7. ohjelmalla Mestariپیروس

19.5 MagicMove, sijoitus 3. ohjelmalla Mestariپیروس

1.12 Länsi-Suomen Lumo, sijoitus 3. ohjelmalla Offline on life

15.12 XmagicMove, sijoitus 2. ohjelmalla Offline on life

Siskåt

Valmentaja: Veera Salokangas

Siskåt on aikuisten naisten tanssiryhmä, joka perustettiin helmikuussa 2018 seuran asiakkaiden toiveista. Tanssivalmennuksen alle kokoonpano siirtyi syksyn alusta. 11 naisen ryhmä kilpailee ja esiintyy - seuran joulunäytöksessä nähtiin koreografia H.C.Andersenin sadusta "Keisarin uudet vaatteet". Keväällä 2019 Siskåt tähtää FDO:n IKM-kilpailuihin aikuiset 3- sarjaan. Kysyntää joukkueeseen on valtavasti ja näillä näkymin Siskåt ovat saamassa myös pikkusiskon!

Kisat 2018:

PA SM-kilpailu aikuiset 3- sarjassa, pienryhmä



TIEDOTUS JA MARKKINOINTI

Tiedotteet ja jäsenlehdet

Kuukausitiedotteet lähetettiin johtokunnalle, ohjaajille, valmentajille ja joukkuejohtajille sähköisesti, ellei mukana ollut jäsenille jaettavaa materiaalia. Näissä tapauksissa tiedotteet toimitettiin perinteisesti postitse.

Jäsenille lähetettiin sähköinen kirje tiedotettavien asioiden niin edellyttäessä. Sen lisäksi he saivat kotiin jaettuna seuran lehden ennen kevät- ja syyslukukauden alkua. Lehtien taitosta vastasi Mirkka Golnick. Lehdet painoi Painola Oy. Kesäohjelmasta tiedotettiin flyereilla. Sisäistä tiedottamista tehosti myös Energymin aulan näyttötaulu.

Sähköinen tiedottaminen

Tärkein viestintä- ja markkinointikanava oli seuran omat kotisivut osoitteessa www.tnv.fi. Sivuja pyrittiin pitämään ajan tasalla ja päivittämään aktiivisesti. Vuonna 2018 aloitettiin myös nettisivujen kehittämistä koskeva projekti.

Vuonna 2018 oli edelleen käytössä Svolin jäsenrekisteri ilmoittautumispalveluineen.

Sosiaalisen median osuus kasvoi viestinnässä entisestään, ja FB-tykkääjien määrä ylitti tuhannen tykkääjän rajapyykin. TNV-valmennus -sivustolla tykkääjiä oli reilut 500. TNV:n Facebook-tykkääjistä 91 % oli naisia ja 7 % miehiä. TNV:n facebook-sivuja seuraavista naisista noin 29 % oli 35–44-vuotiaita. Tämä ikäryhmä on seuraajista kaikkein suurin. Toiseksi suurin ikäryhmä oli 25–34-vuotiaat naiset, joita oli noin 19 % kaikista TNV:n facebook-seuraajista.

Facebookia hyödynnettiin vuonna 2018 myös maksullisessa markkinoinnissa. Maksetulla markkinoinnilla saatiin erittäin paljon näkyvyyttä ja reaktioita.

Tapahumat ja yhteistyö

Kansainvälisenä Naistenpäivänä 8.3. Energymissä järjestettiin NiceDay, jossa jumpan lisäksi keskityttiin hyvinvointiin. Tilaisuudessa oli muun muassa tuote-esittelyitä, inbody-mittauksia ja pikahierontoja. Helatorstaina 10.5. Energymillä

järjestettiin unelmien liikuntapäivä, jossa jumpattiin veloituksetta. TNV:n kevätnäytös Mahtava meri pidettiin Kupittaan urheiluhallilla tiistaina 8.5.2018.

TNV osallistui myös suurella panoksella kesäkuun alussa Turussa järjestettyyn Gymnaestrada-tapahtumaan.

Marraskuussa Energymissä järjestettiin lapsiperheille suunnattu Kaamoskarnevaali -tapahtuma, jossa liikuttiin ja leikittiin koko perheen voimin. Ohjelmassa oli ohjattuja liikuntatuokioita niin lapsille kuin aikuisille. Koko tapahtuman ajan oli myös mahdollisuus koittaa omia taitojaan tempuradalla, tervehtiä TNV-Tessua ja nauttia buffet-herkuista.

TNV:n kausi päättyi Kupittaan urheiluhallilla joulukuun alussa järjestettyyn joulunäytökseen, jonka teemana oli Sekaisin saduista. Seuran toiminnan näkyvyyttä lisättiin vuoden aikana myös osallistumalla erilaisiin tapahtumiin kauppakeskuksissa.

TNV urheilijakummina

Liikuntapainotteisissa Touhula-päiväkodeissa on otettu käyttöön urheilijakummitoiminta, jonka ytimessä ovat aitous ja halu tehdä hyvää. Kummit toimivat esimerkillisinä roolimalleina lapsille, ja kummitoiminta tuo vaihtelua päiväkodin arkeen. TNV jatkoi Vähäheikkilän Touhulan kanssa urheilijakummissopimustaan, joka allekirjoitettiin jo vuonna 2015. Pienet päiväkotilaiset käyvät säännöllisesti jumppailemassa Energymissä arkiamuina. Yhteistyömuotoja pyritään edelleen kehittämään ja monipuolistamaan tulevaisuudessa.

Mainostuotteet

Joulun alla myytiin seuran logolla varustettuja tuotteita kuten lapasia, pipoja ja korvakoruja.



TNV - Turun Naisvoimistelijat

16. marraskuuta 2018 · 🌐

Valmistautuminen käynnissä! 🎉❤️ Huomenna koko perheen maksuton liikuntatapahtuma Energymissä klo 13:00-15:00. Tervetuloa, TNV:n Kaamoskarnevaali kutsuul! 💚💙💜



TNV - Turun Naisvoimistelijat

19. joulukuuta 2018 · 🌐

KOKO VUOSI LIIKUNTAA YHDELLÄ MAKSULLA 💚💚

TNV:n viikko-ohjelmasta löytyy 56 erilaista tuntia aikuisille. Tunteja on aamuin, illoin tauotta koko vuoden. Paikkaa tunneille ei tarvitse varata, vaan jumppaan voi tulla juuri silloin, kun itsestä siltä tuntuu. Ja mitä useammin jumppakärpänen puree, sitä edullisemmaksi harrastus muodostuu. Esimerkiksi Energymin vuosikortilla kolme kertaa viikossa jumppaaminen maksaa vaatimattomat 1,67€/tunti! Tule mukaan! 🤗💪

56
erilaista
tuntia

Tunnin
hinnaksi tulee
1,67€
kun käyt kolme
kertaa viikossa

USKOLLISUUDEN KILTA

Johtokuntaan ovat vuosikokouksen 21.4.2018 päätöksen mukaisesti kuuluneet:

Sinikka Suovanen	kiltamuori
Raija Nurmi	kiltaäiti
Marja-Leena Myllylä	varapuheenjohtaja-kiltaemäntä
Pirjo Johnsson	sihteeri-muistiinmerkitsijä
Pulmu Isomaa	rahastonhoitaja-raha-arkun vartija
Riitta Sorsimo	johtokunnan jäsen

Emännistö

Iiris Laiho, Riitta Sorsimo, Tuire Mäkilä, Paula Raunela ja Airi Virtanen

Jäsenmäärä

Vuoden lopussa oli 89 jäsentä

Uudet jäsenet: Maarit Rintala, Aila Isoeskeli, Annele Laaksonen, Ritva Makkonen, Leena Nikander, Terhi Vilo, Helena Koskinen, Anneli Karvinen

Kuoleman kautta ovat poistuneet: Airi Kahma, Pirkko Kiviluoto, Ritva Nissilä, Kirsti Paasikivi, Laina Virtanen

Eronnut: Arja Lyly

Kokoukset

Kevätjuhla-vuosikokous pidettiin Taimi II 21.4. Läsnä oli 35 kiltalaista. Kynttiläjuhla oli 26.10 Ravintola Suomalainen Pohja. Mukana 36 jäsentä. Johtokunta kokoontui 4 kertaa

Jäsenmaksu on ollut 15 euroa.

Kuntokisa

Vuoden vaihteessa koottiin vuoden 2018 kuntopisteet 16 kiltalaiselta, yhteensä 3350 pistettä. Vuoden 2017 kuntopalkinnon voitti Pulmu Heinonen

TILAISUUDET

11.1	päiväkahvit Cafe Elviina -22 osallistujaa
7.2	lounas ravintola Svarte Rudolf -19
24.3	teatterimatka Tampereelle musikaali Cats - 30

21.4	keväťjuhla-vuosikokous -35
8.5	TNV:n kevätinäytös, kahvilamyynnissä -7
16.5	ulkoilupäivä Ruissalon Honkapirtiltä -9
7-10.6	Suomi Gymnaestrada Turku -26 esiintyjää killasta
9.6	Voimisteluliiton järjestämä kesäretki höyrylaiva Ukko-Pekalla -7
15.8	Hyvinvointipäivä Energym -37
11.9	Opastettu kierros Visit Turku/ Uskomaton Turun nainen -15
16-21.9	GoldenAge Gym festival Italia Pesaro -44
26.10	Kynttiläjuhla Ravintola Suomalainen Pohja -36
17.11	Valtakunnallinen Kiltapäivä Helsinki - 4 kiltalaista esiintyi
27.11	Joulupuuro, mukana Naantalin Kilta -33
1.12	TNV:n järjestämä Tanssin Lumo, kitalaisia kahvimyynnissä-9
3.12	TNV:n Joulunäytös Kupittaaan Urheiluhalli, kitalaisia esiintymässä
12.12	Seniorikahvit Energymissä

Kaikille kitalaisille lähetettiin kevät, -syys – ja joulutervehdykset. Kiltamuori lähettänyt joulukortit iäkkäille kitalaisille. Tasavuotia täyttäneille lähetettiin onnittelukortit. Seuran kaksi kertaa vuodessa ilmestyvän jäsenlehden lisäksi Turun Sanomien seurapalsta on käytetty Killan tiedotuskanavana.



KEVÄT 2018 8.1.–11.5.

Koulujen
osoitteet
sivulla 11

Ilmoittautuminen lasten ja nuorten ryhmiin alkaa maanantaina 11.12. klo 12:00 osoitteessa www.tnv.fi. Ryhmät toteutuvat, kun ilmoittautumisia on vähintään 8.

Perheliikunta

BabyMove (2–11kk)

keskiviikko 14.00–14.45 Energym

Aikuinen-lapsiliikunta (1–2v)

kävelytaitoiset lapset

sunnuntai 17.00–17.45 Energym

Jumppaa muksun kanssa (1–3v)

kävelytaitoiset lapset

torstai 10.10–10.55 Härkämäen palloiluhalli

Aikuinen-lapsiliikunta (3–4v)

sunnuntai 18.00–18.45 Energym

Leikki-ikäiset

Satubaletti (3–4v)

lauantai 09.00–09.45 Energym

Miniäijät (3–4v)

tiistai 17.00–17.45 Energym

Satujumppa (3–5v)

maanantai 17.15–18.00 Energym
tiistai 18.00–18.45 Vähäheikkilän koulu
sunnuntai 09.30–10.15 Haarlan koulu
sunnuntai 14.00–14.45 Lausteen koulu

Satusirkus (3–5v)

sunnuntai 12.00–12.45 Energym

DanceKids (4–6v)

keskiviikko 17.30–18.15 Energym

Pikkuäijät (5–6v)

tiistai 18.00–18.45 Energym

Satubaletti (5–6v)

lauantai 10.00–10.45 Energym
lauantai 11.00–11.45 Energym

Koululaiset

KeppariKlubi (6–9v)

Uutuus!

keskiviikko 17.30–18.15 Energym

OMA KEPPARI MUKAAN!

Alkeisbaletti (7–8v)

torstai 17.30–18.15 Energym

DanceKids (7–8v)

keskiviikko 18.30–19.15 Energym

Pikkuakrobaatit (7–9v)

maanantai 18.15–19.00 Energym

Voimistelukoulu

Estetical Junior (7–9v)

lauantai 10.30–11.30 Vähäheikkilän koulu

DanceMix (9–12v)

tiistai 17.15–18.00 Energym
perjantai 16.30–17.15 Energym

Voimistelukoulu

Estetical (10–12v)

torstai 18.00–19.00 Energym

Nuoret

DanceMix (13–15v)

tiistai 18.15–19.00 Energym
perjantai 17.30–18.15 Energym

Lasten kerta- ja kausimaksut

Lasten kausimaksu oikeuttaa osallistumaan yhteen ryhmään. Jäsenmaksu 10 € lisätään vuoden ensimmäiseen ryhmään ilmoittautuessa. Tunneilla voi käydä tutustumassa kertamaksulla (5 €). Tutustumismaksu maksetaan tunnin alussa ohjaajalle.

Aikuiset Energym

maanantai

09.00-09.55	TNV-pumppi
16.30-17.15	MFC-kuntopallo
17.20-18.20	TNV-body
18.30-19.25	zumba
19.30-20.30	fascial

tiistai

09.00-10.00	lattarijumppa
16.30-17.25	TNV-body
17.30-18.25	TNV-pumppi
19.15-20.15	step & body
19.30-20.20	itäm. kuntotanssi
20.20-21.10	itäm. tanssi, jatko

keskiviikko

07.30-08.20	pilates
09.00-10.00	musabie Uutuus!
16.30-17.25	keppijumppa
17.30-18.15	HIIT-treeni
18.20-19.15	intervalli-body
18.30-19.15	kehonhuolto

torstai

09.00-09.55	keppijumppa
10.00-11.00	Lavis + vatsat
16.30-17.25	TNV-pumppi
16.30-17.25	LadyDance Uutuus!
17.30-18.25	intervalli-body
18.30-19.25	ShowDance
19.30-20.30	aikuisbaletti*

* (Aikuisbaletti) mahtuu 22 osallistujaa, erillinen ilmoittautuminen, varausmaksu 20€

perjantai

09.00-10.00	intervalli-body
16.20-17.30	pha + pitkät venyttelyt

lauantai

09.00-09.55	TNV-pumppi
10.00-11.00	core

sunnuntai

09.50-11.00	pha + pitkät venyttelyt
16.30-17.30	TNV-body
18.00-19.15	nia

Aikuiset koulut

maanantai

10.00-11.00	kevyt kuntojumppa	Härkämäki
16.00-17.00	Äijäklubi	Topelius
16.00-16.50	kevyt kuntojumppa	Suikkila
17.00-17.45	Lavis lavatanssijumppa	Suikkila
19.00-20.00	TNV-body	Varissuo

tiistai

16.30-18.00	Gym Ladies	Vähäheikkilä
(ryhmään otetaan uusia jäseniä seuraavaksi syksyllä 2018)		
18.00-19.00	TNV-body	Vähäheikkilä
(samaa aikaan satujumppa 3-5v)		
18.00-19.00	kunnon jumppa	Härkämäki
20.00-21.00	keppijumppa	Pansio

keskiviikko

10.00-11.00	kevyt kuntojumppa	Majanummi
17.00-18.00	jooga	Snellmanin koulu
18.00-19.00	zumba	Topelius
19.00-20.00	TNV-body	Uittamo

torstai

09.00-10.00	kevyt kuntojumppa	Härkämäki
17.30-18.30	kunnon treeni	Pääskyvuori, yläsali

perjantai

17.00-18.00	kuntopiiri	Lauste
18.00-18.45	venyttely/kehonhuolto	Lauste

lauantai

09.00-10.00	aamujumppa	Martti
-------------	------------	--------

sunnuntai

09.30-10.30	aamujumppa	Hannunniittu
09.30-10.30	aamujumppa	Haarla
(samaa aikaan satujumppa 3-5v)		
14.00-14.45	HIIT	Lauste
(samaa aikaan satujumppa 3-5v)		

Seniorit Energym + koulut

maanantai

10.00-10.45	tuolijumppa	Energym
10.00-11.00	kuntojumppa	Härkämäki
16.00-16.50	kuntojumppa	Suikkila
17.00-17.45	Lavis lavatanssijumppa	Suikkila

tiistai

09.00-10.00	lattarijumppa	Energym
11.45-13.15	senioritanssi	Energym

keskiviikko

08.45-09.45	kuntojumppa	Ruusukortteli
10.00-11.00	kuntojumppa	Majanummi, Varissuo
11.00-12.00	senioribaletti	Energym
15.00-16.00	lattiacurling	Energym

torstai

09.00-10.00	kuntojumppa	Härkämäki
10.00-11.00	Lavis + vatsat	Energym
13.00-13.45	tuolijumppa	Hannunniittu, srk talo

**Tarkemmat
tiedot hinnoista
ja jäsenmaksusta
sivulla 4.**

SYKSY 2018 3.9.-9.12.

Koulujen
osoitteet
sivulla 11

Ilmoittautuminen lasten ja nuorten ryhmiin alkaa maanantaina 13.8. klo 12:00 osoitteessa www.tnv.fi. Ryhmät toteutuvat, kun ilmoittautumisia on vähintään 8. Ilmoittautuminen tehdään lapsen nimellä.

Perheliikunta

BabyMove (2-11kk)

keskiviikko 14.00-14.45 Energym

Aikuinen-lapsiliikunta (1-2v)

kävelytaitoiset lapset

sunnuntai 17.00-17.45 Energym

Aikuinen-lapsiliikunta (3-4v)

sunnuntai 18.00-18.45 Energym

Leikki-ikäiset

Satubaletti (3-4v)

lauantai 09.00-09.45 Energym

Miniäijät (3-4v)

tiistai 17.00-17.45 Energym

Satujumppa (3-5v)

maanantai 17.15-18.00 Energym

tiistai 18.00-18.45 Vähäheikkilän koulu

Satusirkus (3-5v)

sunnuntai 12.00-12.45 Energym

DanceKids (4-6v)

keskiviikko 17.30-18.15 Energym

Pikkuäijät (5-6v)

tiistai 18.00-18.45 Energym

Satubaletti (5-6v)

lauantai 10.00-10.45 Energym

lauantai 11.00-11.45 Energym

Voimistelukoulu

Estetical Nuput (5-7v)

tiistai 17.30-18.15 Energym

KeppariKlubi (5-9v)

sunnuntai 16.00-16.45 Energym

OMA KEPPARI MUKAAN!

Alkeisvalmennus (5-8v)

maanantai 17.15-18.00 Energym

Koululaiset

Alkeisbaletti (7-8v)

lauantai 12.00-12.45 Energym

DanceKids (7-8v)

keskiviikko 18.30-19.15 Energym

Pikkuakrobaatit (7-9v)

maanantai 18.15-19.00 Energym

Alkeisbaletti (8-10v)

torstai 17.30-18.15 Energym

Voimistelukoulu

Estetical Junior (8-11v)

lauantai 10.30-11.30 Vähäheikkilän koulu

DanceMix (9-12v)

keskiviikko 17.45-18.30 Energym

Voimistelukoulu

Estetical (11-13v)

tiistai 18.30-19.30 Energym

Nuoret

DanceMix (13-15v)

keskiviikko 17.00-17.45 Energym

Lasten kerta- ja kausimaksut

Lasten kausimaksu oikeuttaa osallistumaan yhteen ryhmään. Jäsenmaksu 10 € lisätään vuoden ensimmäiseen ryhmään ilmoittautuessa. Tunneilla voi käydä tutustumassa kertamaksulla (5 €). Tutustumismaksu maksetaan tunnin alussa ohjaajalle.

Aikuiset Energym

maanantai

09.00-09.55	TNV-pumppi
17.00-17.55	zumba
18.00-18.55	TNV-body
19.00-19.55	kehonhuolto

tiistai

08.45-09.45	lattarijumpa
16.30-17.25	Äijäklubi
17.30-18.25	intervalli-body
19.15-20.15	step & body
19.30-20.20	itäm. kuntotanssi
20.20-21.10	itäm. tanssi, jatko

keskiviikko

07.30-08.20	pilates
09.00-10.00	pha
16.30-17.25	keppijump
17.30-18.15	MFC-kuntopallo
18.20-19.15	reisi-vatsa-peppu
18.30-19.15	kehonhuolto

torstai

09.00-09.55	keppijump
10.00-11.00	Lavis + vatsat
16.30-17.25	LadyDance
16.30-17.25	TNV-pumppi
17.30-18.25	intervalli-body
18.30-19.25	ShowDance
19.30-20.30	aikuisbaletti

* (Aikuisbaletti) mahtuu 22 osallistujaa, erillinen ilmoittautuminen, varausmaksu 20€

perjantai

09.00-10.00	intervalli-body
16.15-17.10	TNV-body
17.15-18.30	nia

lauantai

09.00-09.55	TNV-pumppi
10.00-11.00	core

sunnuntai

09.30-10.40	pha + pitkät venyttelyt
16.00-16.55	zumba
17.00-17.45	tehojump
18.00-19.15	nia

Tarkemmat tiedot hinnoista ja jäsenmaksusta sivulla 9.

Aikuiset koulut

maanantai

10.00-11.00	kevyt kuntojump	Härkämäki
16.30-17.30	äijäklubi	Martti
16.00-16.45	kevyt kuntojump	Suikkila
16.45-17.30	Lavis lavatanssijump	Suikkila

tiistai

16.15-18.00	Gym Ladies	Vähäheikkilä
(alkaa 2.10.)		
18.00-19.00	reisi-vatsa-peppu	Vähäheikkilä

18.00-19.00	kunnon jump	Härkämäki
-------------	-------------	-----------

keskiviikko

10.00-11.00	kevyt kuntojump	Majanummi
16.15-17.00	tehojump	Uittamo
17.00-18.00	jooga	Topelius

torstai

09.00-10.00	kevyt kuntojump	Härkämäki
16.30-17.30	TNV-body	Topelius
17.00-18.00	Lavis + lyhyt lihaskunto	Pääskyvuori, yläsali
19.30-20.30	kehonhuolto	Vähäheikkilä

perjantai

17.00-18.00	kuntopiiri	Lauste
18.00-18.45	venyttely/kehonhuolto	Lauste

lauantai

09.00-10.00	aamujump	Martti
-------------	----------	--------

sunnuntai

09.30-10.30	aamujump	Pääskyvuori, yläsali
-------------	----------	----------------------

Seniorit Energym + koulut

maanantai

10.00-10.45	tuolijump	Energym
(joka kk:n viimeinen ma Vire-Lavis)		

10.00-11.00	kuntojump	Härkämäki
16.00-16.45	kuntojump	Suikkila
16.45-17.30	Lavis lavatanssijump	Suikkila

tiistai

08.45-09.45	lattarijump	Energym
11.45-13.15	senioritanssit	Energym

keskiviikko

08.45-09.45	kuntojump	Ruusukorteli
10.00-11.00	kuntojump	Majanummi, Varissuo
11.00-12.00	senioribaletti	Energym
15.00-16.00	lattiacurling	Energym

torstai

08.45-09.45	kuntojump	Ruusukorteli
10.00-11.00	Lavis + vatsat	Energym
10.00-11.00	kuntojump	Majanummi, Varissuo

KESÄJUMPAT 14.5.-2.9.2018 ENERGYMISSÄ

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
09:00-09:55 TNV-pumppi	09:00-10:00 reisi-vals-peppu	09:00-10:00 PHA	09:00-09:55 keppijumppa	09:00-10:00 intervalli-body	09:00-10:00 TNV-pumppi (ei vkot 25-30)	
10:00-10:50 kehonhuolto			10:00-11:00 Lavis (ei heinäkuu)			
16:45-17:40 keppijumppa		17:00-17:55 TNV-pumppi	17:00-17:45 HIIT-treeni	16:20-17:30 pha + venytt. (ei vkot 25-30)		
17:45-18:45 intervalli-body	17:30-18:25 TNV-body	18:00-19:00 reisi-vals-peppu	18:00-18:55 ConfiDance			18:00-19:00 TNV-body (ei vkot 25-30)
	18:30-19:30 kehonhuolto	19:10-20:20 nia (vain elokuu)	19:00-19:55 Fascial	TNV – Turun Naisvoimistelijat Liikuntakeskus Energym Vahaeikkilantie 56 C 2 krs, 20810 Turku www.tnv.fi · 040 416 1906		
			20:00-20:30 Äänimaljarentoutus (vain elokuu)			

UUTTA!

17:00-18:00
Ulko treenit



TNV:n kesäjummat:

ULKOTREENIT

TNV:n kesän uutuuksena on Kaisan ja Maritzan ulkotreenit, maanantaisin klo 17.00-18.00 Paavo Nurmi stadionilla tai Flemingin puistossa (Tonttumäki). Lue lisää tunneista ohjaajien tuntikuvauksista.

Tule mukaan – yhdistä liikunta ja raitis ilma!

"Tule nauttimaan liikkumisesta raikkaassa ulkoilmassa ja inspiroivassa ilmapiirissä. Tunti soveltuu kaikenikäisille ja kaikenkuntoiset otetaan huomioon. Hyödynnämme kaikkea mitä puitteet meille tarjoaa; ulkosalia, mäkiiä ja rappusia. Tehokas tunti, joka lisää järetevyttä, lihaskuntoa, kestävyttä sekä hapenottokykyä. Jos sinulla on kysyttävää tai et löydä tapaamispaikalle, soita minulle 0440 66 77 39 ja opastan perille. Tapaamispaikkanamme toimii Paavo Nurmen stadionin maailmanennätystaulu (os. Paavo Nurmen puistotie 5). Nähdään!"

Maritza

OHJAUSVUOROT

14.05. Maritza / Paavo Nurmi stadion
21.05. Maritza / Paavo Nurmi stadion
28.05. Maritza / Paavo Nurmi stadion

04.06. Kaisa / Flemingin puisto
11.06. Kaisa / Flemingin puisto
18.06. Kaisa / Flemingin puisto
25.06. Janni / Paavo Nurmi stadion

02.07. Maritza / Paavo Nurmi stadion
09.07. Maritza / Paavo Nurmi stadion
16.07. Maritza / Paavo Nurmi stadion
23.07. Kaisa / Flemingin puisto
30.07. Kaisa / Flemingin puisto

06.08. Kaisa / Flemingin puisto
13.08. Kaisa / Flemingin puisto
20.08. Maritza / Paavo Nurmi stadion
27.08. Maritza / Paavo Nurmi stadion

"Tämä ulkotreeni on kehon omalla painolla tehtävä reipas toiminnallinen harjoitus, jossa hyödynnetään kumpuilevan ulkoilun alueen muotoja tuttujen lihaskuntoliikkeiden tehostamiseksi. Ryhtiä avaavan alkulämmittelyn jälkeen tehdään intervallityyppisesti vuorotellen sykkeen nostoja ja lihaskuntoliikkeitä; esim. mäkijuoksua, erilaisia loikkia ja tasapainoharjoituksia. Pue siis yllensä säänmukaiset joustavat treenivaatteet ja tule kokemaan monipuolinen hikitreeni. Tunnin tavoitteena on sykekuodon kohentaminen sekä keuhkohallinnan ja keuhkohahmotuksen lisääntyminen. Kokoontuminen ennen harjoituksen alkamista Flemingin puiston (ent. Tonttumäki) koirapuiston edessä, jonne myös päätämme treenin lyhyen loppuvenyttelyn merkeissä. Tervetuloa!"

Kaisa



Flemingin puisto sijaitsee Tonttumäessä

TNV – Turun Naisvoimistelijat
www.tnv.fi • 040 416 1906



This image shows a single sheet of white paper with horizontal green ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

TURUN NAISVOIMISTELIJAT
LAADUKASTA LIIKUNTAA VAUVASTA VAARIIN

