



JÄSENLEHTI
Syksy 2023

Turun Naisvoimistelijat ry

SYKSY 2023

Energy
Vähäheikkiläntie 56 C 2.krs





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 tuntisisällöt ja olosuhteet, jolloin jäsenemme voivat keskittyä olennaisimpaan eli liikkumiseen.

Huolehdimme jatkuvasti yleisestä hygieniasta tiloissamme. Välineet tulee pyyhkiä ennen ja jälkeen käyttöä. Salissa on pesuaineliuosta ja paperia välineiden puhdistamista varten.

Liikunnallista syksyä

Liikunnan vaikutusta terveyteen mitataan usein objektiivisesti, esimerkiksi pudotetun painon määrällä, kunnon parantumisella tai sairauksien riskitekijöiden vähentymisellä.

Liikunnalla on kuitenkin myös erittäin merkittävä rooli terveytemme subjektiivisesti mitattuna: liikunnan positiivinen vaikutus mielialaan.

Leikki-ikäisen lapsen fyysinen aktiivisuus on välttämätöntä normaalin kasvun ja kehityksen kannalta. Lisäksi liikunta voi kohentaa niin lapsen kuin aikuisenkin myönteistä minäkuvaa, lisätä yhteenkuuluvuuden tunnetta sekä vaikuttaa myönteisesti stressin hallintaan. Lapsuudessa opitut liikuntataottumukset seuraavat usein aikuisuuteen.

Turun Naisvoimistelijat tarjoaa monipuolisesti eri lajeja kaiken ikäisille. Kaikkia tuntejamme kuitenkin yhdistää yhdessä tekeminen. Haluamme mahdollistaa turvallisen, avoimen ja hyväksyvän ilmapiirin jokaiselle harrastaa liikuntaa. Tule siis sellaisena kuin olet ja löydä itsellesi pitkäaikainen harrastus liikunnan parista.

Liikunnallista ja hyvinvoivaa syksyä toivottaen,

TNV:n johtokunta

JOHTOKUNTA 2023



Pia H.
puheenjohtaja,
valmennusvastaava



Marianne S.
varapuheenjohtaja,
lasten ja nuorten vastaava



Ulla E.
valmennusvastaava



Neea R.
lasten ja nuorten
harrastevastaava



Leena L.
aikuis- ja seniori-
liikunnan vastaava



Laura T.
aikuisliikunnan
vastaava



Minna J.
varajäsen,
aikuis- ja senioriliikunta



Kirsi H.
varajäsen,
aikuisliikunta



Johtokunta 2023

PUHEENJOHTAJA

PIA HAKANEN

ULLA EHRLUND

LAURA TOLONEN

LEENA LARSIO

MARIANNE SNÄLLSTRÖM

NEEA RUSI

KIRSI HEIKKILÄ

MINNA JALAS

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 43 monipuolista viikkotuntia. Lisäksi tarjoamme eri lajien erilliskursseja.

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

Omien tilojemme lisäksi tarjoamme liikuntatunteja 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 Energymien pukuhuoneesta.

Lisätiedustelut: koordinaattori@tnv.fi



Jumppapaikkojen osoitteet

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

VÄHAHEIKKILÄNTIE 56 C, 2.KRS
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€

10x lipukkeet 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 43 eri viikkotuntia.

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

Maanantai

09:00-09:55	Morning Workout	Energym	Kati
10:00-11:00	Kevyt kuntojumppa	Härkämäki	Svetlana
16:30-17:15	Keppijumppa(oma keppi mukaan)	Teräsrautela	Kirsi
17:15-18:00	Lavis	Teräsrautela	Kirsi
16:30-17:25	TNV-Power	Energym	Emilia
17:30-18:25	Easy Dance/Bailatino	Energym	Annemari/Veera
18:30-19:25	TNV-Body	Energym	Veera
19:30-20:30	Kehonhuolto	Energym	Veera

Tiistai

09:00-09:55	Lattarijumppa	Energym	Veera
10:05-11:05	Kehonhuolto	Energym	Veera
16:45-17:30	Lavis	Energym	Kirsi
17:35-18:30	TNV-Pumppi	Energym	Kirsi
18:40-19:30	Rope Skipping	Energym	Neea
19:30-20:45	*Aikuisbaletti	Energym Joutsenlampi	Marko

Keskiviikko

07:45-08:30	Morning Workout	Energym	Tero
08:30-09:30	Core + venyttelyt	Energym	Tero
10:00-11:00	Kevyt kuntojumppa	Ruusukortteli	Riitta
16:30-17:30	Keppijumppa	Energym	Kirsi
17:00-18:00	Jooga	Topelius	Anne
17:40-18:30	Buusteri	Energym	Maritza
18:30-19:30	Kehonhuolto	Energym	Maritza
19:30-20:30	Dance	Energym	Marko

Torstai

08:30-09:25	TNV-Power	Energym	Veera
09:00-10:00	Lihaskunto	Härkämäki	Svetlana
09:30-10:30	Easy Dance	Energym	Maritza
16:30-17:25	TNV-Pumppi	Energym	Henna
17:30-18:25	Easy Step	Energym	Henna
18:30-19:30	Pilates	Energym	Outi
18:00-19:15	Itämainen tanssi	Energym Joutsenlampi	Katja

Perjantai

09:00-09:55	Lihaskunto	Energym	Svetlana
10:00-11:00	Jooga	Energym	Kati
16:40-17:25	Friday Workout	Energym	Janni
16:45-17:45	Kiertoharjoittelu	Pääskylvuori	Maritza
17:30-18:45	Nia-tanssi	Energym	Anne
17:45-18:30	Kehonhuolto	Pääskylvuori	Maritza

Lauantai

09:00-09:55	TNV-Pumppi	Energym	Henna
10:00-10:55	Core + venyttelyt	Energym	Henna

Sunnuntai

09:30-10:30	PHA + venyttelyt	Energym	Iina
17:15-18:10	Sunday Workout	Energym	Nora
18:15-19:30	Nia-tanssi	Energym	Anne
18:20-19:20	FasciaMethod	Satumaa	Nora

SYKSYN TIIVISKURSSEJA

Jäsenen hinta 45€ / kurssi, ei-jäsenen hinta 75€ / kurssi

Lantion hallinta ja liikkuvuus

Tiiviskurssilla keskitytään lantion ja lonkan alueen harjoitteisiin. Ensimmäisenä kurssipäivänä keskitytään lantion hallintaan vaikuttavien lihasten vahvistaviin harjoitteisiin. Toisena kurssipäivänä tehdään rentouttavia ja liikkuvuutta lisääviä harjoitteita lantion ja lonkan alueen lihaksille. Kurssilla tehdään harjoitteet rauhassa oman hengityksen tahtiin ja kurssi sopii kaikille, jotka haluavat lisää liikkuvuutta ja voimaa lonkan alueen lihaksille. Kurssin pienempi osallistujamäärä mahdollistaa yksilöllisen ohjauksen. Kurssin ohjaa **fysioterapeutti ja pilatesopettaja Sarianna Jakobsson**.



La 23.9. ja su 24.9. klo 14:00-15:30 Joutsenlampi-salissa.

Spiraalistabilaatio

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. Kurssin pienempi osallistujamäärä mahdollistaa yksilöllisen ohjauksen. Kurssin ohjaa **fysioterapeutti Petra Strahl**.



Sunnuntaisin 1.10.-29.10. (tauko 22.10.) klo 11:00-12:00 Joutsenlampi-salissa.

Äänimaljarentoutus

Äänimaljarentoutus on makuulla tapahtuvaa syvärentoutumista. Menetelmän teho perustuu sekä äänen kuulemiseen että sen tuntemiseen keholla. Maljojen miellyttävät äänet resonoivat eli värähtelevät keholla. Rentoutuminen tapahtuu sekä fyysisesti että psyykkisesti. Rentoutuksen pituus on 60 minuuttia. Laita päälle mukavat vaatteet ja ota mukaan viltti ja halutessasi myös tyyny. Kurssin ohjaa **Nia ja Jooga -ohjaajamme Anne Syvälahti**.



Perjantaisin loka-marraskuussa 13.10., 20.10., 27.10. ja 10.11. klo 19:00-19:50 Joutsenlampi-salissa.

LIIKUNNAN ILOA PÄIVÄÄN!



16.9.

14-15:45

LAUANTAITANSSIT

Veeran ja Annen kanssa Energymillä

Luvassa 1h 45min Nia-tanssia, lattareita ja kehonhuoltoa. Tunti on avoin kaikille tanssinnälkäisille!
Tule mukaan tanssimaan!

Osallistua voit kausi- tai kertamaksulla

www.tnv.fi



IKILIIKE TUNNIT

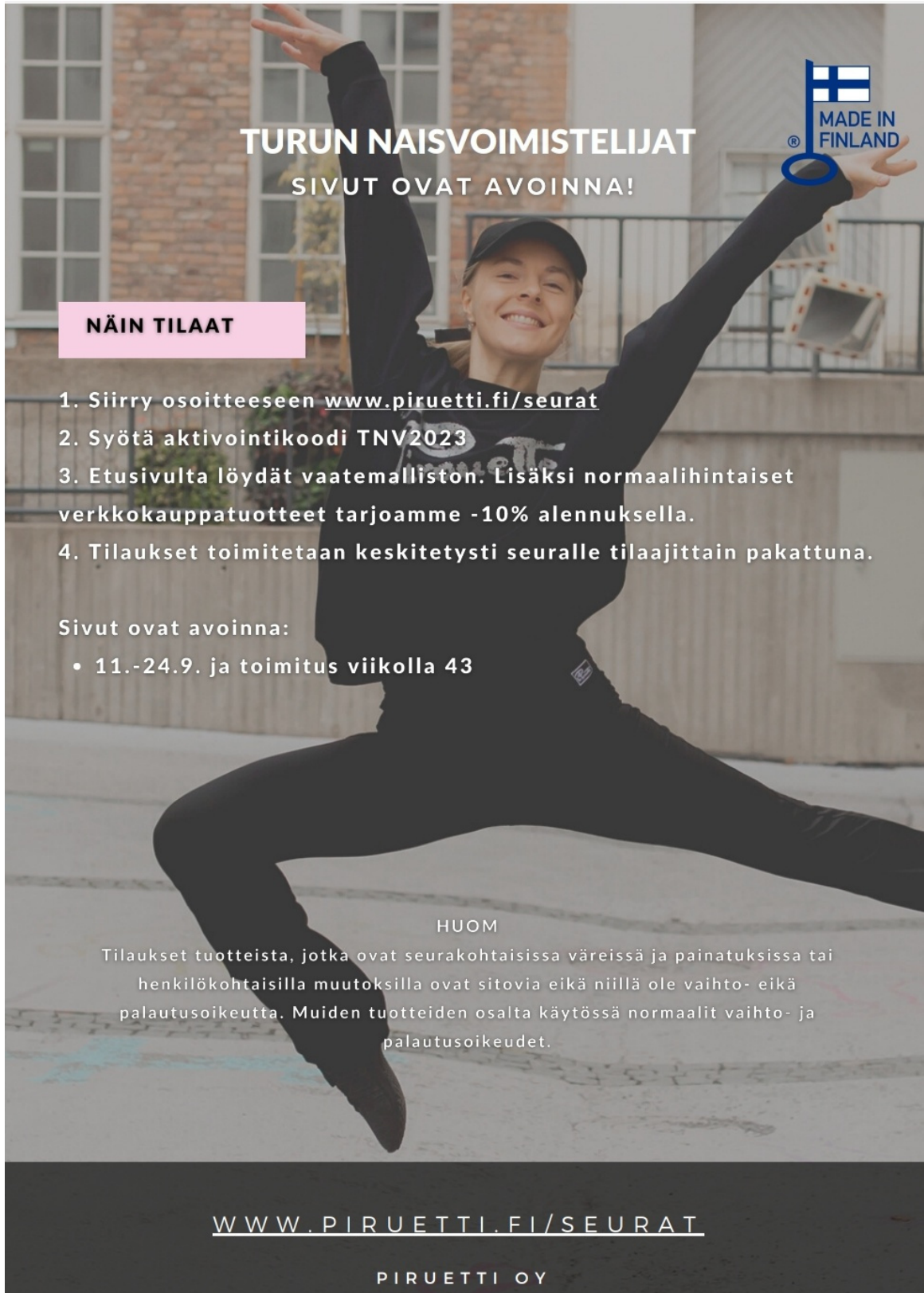
Senioreille suunnatun liikuntatoiminnan tavoitteena on fyysisen ja psyykkisen kunnon kohentaminen. Tähän pyritään parantamalla lihasvoimaa, nivelliikkuvuutta, tasapainoa, reaktioaikaa ja hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa. Tutkimusten mukaan liikuntatuokioiden avulla ylläpidetään ja luodaan sosiaalisia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

Maanantai			
10:00-10:45	Tuolijumppa	Satumaa	Kati
10:00-11:00	Kevyt kuntojumppa	Härkämäki	Svetlana
16:30-17:15	Keppijumppa (oma keppi mukaan)	Teräsrautela	Kirsi
17:15-18:00	Lavis	Teräsrautela	Kirsi
17:30-18:25	Easy Dance / Bailatino	Energygym	Annemari / Veera
19:30-20:30	Kehonhuolto	Energygym	Veera
Tiistai			
09:00-09:55	Lattarijumppa	Energygym	Veera
10:05-11:05	Kehonhuolto	Energygym	Veera
12:15-13:30	Senioritanssit	Energygym	Arjariitta
16:45-17:30	Lavis	Energygym	Kirsi
Keskiviikko			
08:30-09:30	Core + venyttelyt	Energygym	Tero
10:00-11:00	Kevyt kuntojumppa	Ruusukortteli	Riitta
16:30-17:30	Keppijumppa	Energygym	Kirsi
17:00-18:00	Jooga	Topelius	Anne
Torstai			
09:00-10:00	Lihaskunto	Härkämäki	Svetlana
09:30-10:30	Easy Dance	Energygym	Maritza
18:00-19:15	Itämainen kuntotanssi	Energygym Joutsenlampi	Katja
Perjantai			
09:00-09:55	Lihaskunto	Energygym	Svetlana
10:00-11:00	Jooga	Energygym	Kati
Lauantai			
10:00-10:55	Core + venyttelyt	Energygym	Henna
Sunnuntai			
18:15-19:30	Nia-tanssi	Energygym	Anne

XIOXMARAN JA PIRUETIN TILAUSJAKSO 11.-24.9.2023

Kahden viikon ajan on mahdollista taas tilata laadukkaita TNV-logollisia seuravaatteita. Tilausjaksot ovat auki Piruetissa ja Xioxmarassa 11.-24.9.2023. Piruetin vaatteita voit käydä sovittamassa ja tilaamassa suoraan Piruetin myymälässä (Eerikinkatu 9). Ja Xioxmaran vaatteet ovat sovittavissa Liikuntakeskus Energymillä kopiohuoneessa Energialähde-salin vieressä.



TURUN NAISVOIMISTELIJAT
SIVUT OVAT AVOINNA!

NÄIN TILAAT

1. Siirry osoitteeseen www.piruetti.fi/seurat
2. Syötä aktivointikoodi TNV2023
3. Etusivulta löydät vaatemalliston. Lisäksi normaalihintaiset verkkokauppatuotteet tarjoamme -10% alennuksella.
4. Tilaukset toimitetaan keskitetysti seuralle tilaajittain pakattuna.

Sivut ovat avoinna:


- 11.-24.9. ja toimitus viikolla 43

HUOM

Tilaukset tuotteista, jotka ovat seurakohtaisissa väreissä ja painatuksissa tai henkilökohtaisilla muutoksilla ovat sitovia eikä niillä ole vaihto- eikä palautusoikeutta. Muiden tuotteiden osalta käytössä normaalit vaihto- ja palautusoikeudet.

WWW.PIRUETTI.FI/SEURAT

PIRUETTI OY



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.

LEIKKI-IKÄISET 75€/ryhmä/kausi

Minivalmennus 2018-2019 syntyneet

maanantai 17:00 - 18:00

Energym, >Joutsenlampi

Sara, Emma

Voimistelukoulu Estetical Nuput (5-7v)

maanantai 17:50-18:45

Energym, Satumaa

Jemina

Satubaletti (3-5v)

ryhmä 1: tiistai 16:30-17:15

Energym, Joutsenlampi

Mirva

ryhmä 2: tiistai 17:15-18:00

Energym, Joutsenlampi

Mirva

Esibaletti (5-7v)

tiistai 18:00-18:45

Energym, Joutsenlampi

Mirva

DanceKids (4-6v)

ryhmä 1: keskiviikko 16:45-17:30

Energym, Joutsenlampi

Jenni

ryhmä 2: keskiviikko 17:30-18:15

Energym, Joutsenlampi

Jenni

Sirkusninjat (3-5v)

keskiviikko 17:00-17:45

Energym, Satumaa

Tea

PERHE-LIIKUNTA

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

70€/KAUSI - 35€ /KURSSI

Baby Move 2-11kk, ajalla 8.9.-27.10.
Aikuinen-lapsi 1-2v (kävelytaitoinen)
Aikuinen-lapsi 3-5v

pe 11:30-12:15
su 16:45-17:30
su 17:30-18:15



NUORTEN 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.

KOULULAISET 85-95€/ryhmä/kausi

JuniorFit (13-19v), 85€ MIHI-RYHMÄ UUTUUS!

maanantai 17:00-17:50	Energym, Satumaa	Henna
-----------------------	------------------	-------

Akrobatiavoimistelu (9+v), 85€ UUTUUS!

maanantai 18:45-19:45	Energym, Satumaa	Jemina
-----------------------	------------------	--------

DanceMix (9-10v), 85€

tiistai 16:45-17:30	Energym, Satumaa	Jenni
---------------------	------------------	-------

Voimistelukoulu Estetical jr. (8-10v), 95€

tiistai 17:30-18:30	Energym, Satumaa	Jenni
---------------------	------------------	-------

Voimistelukoulu Estetical jr. (11+v), 95€

tiistai 18:30-19:30	Energym, Satumaa	Jenni
---------------------	------------------	-------

Show Jazz (10+ v), 90€ MIHI-RYHMÄ

tiistai 18:50-19:50	Energym	Mirva
---------------------	---------	-------

Sirkusakrot (6-8v), 85€

keskiviikko 17:45-18:30	Energym, Satumaa	Tea
-------------------------	------------------	-----

DanceKids (7-8v), 85€

keskiviikko 18:15-19:00	Energym, Joutsenlampi	Jenni
-------------------------	-----------------------	-------

Diskotanssi (7-10v), 85€ jatko ja alkeet

perjantai 18:00-19:00	Energym, Joutsenlampi	Anniina
-----------------------	-----------------------	---------

perjantai 19:00-20:00	Energym, Joutsenlampi	Anniina
-----------------------	-----------------------	---------



VALMENNUS- TOIMINTA

TNVLLÄ ON VALMENNUSTOIMINTAA 2019-2006-SYNTYNEILLE

Turun Naisvoimistelijoilla on eri ikäluokille tanssin ja voimistelun valmennusryhmiä. Tutustu sivuillamme valmennusryhmiimme (tanssi ja joukkuevoimistelu), ota yhteyttä valmentajiin ja tule kokeilemaan valmennustunnille!

Valmennussektorin tavoitteina on tarjota turvallista, pitkäjänteistä ja laadukasta valmennusta tanssijoille ja voimistelijoille. Joukkuetoiminta tarjoaa mahdollisuuden oppia ryhmässä ja kehittyä lajitaidoissa. Tärkeimpänä pidämme liikkumisen ja onnistumisen iloa ja hyvää yhteishenkeä. Tanssissa ja voimistelussa yhdistyy taide ja urheilu. Lajit vaatii urheilijoilta kokonaisliikunnallisten lajitaitojen lisäksi fyysisiä ominaisuuksia, hyvää koordinaatiota ja rytmitajua.

JOUKKUE- VOIMISTELU

TNVllä on joukkuevoimistelun joukkueita kolme: Tuike, Tiera ja Tixia, sekä lisäksi voimistelujoukkueeksi tähtäävä Minivalmennusryhmä 2018-2019-syntyneille.

TUIKE (2016-2017)

Treenit 2x vko

Emma A. 045 2354 899 /
emma.aho02@gmail.com

TIERA (2014-2015)

Treenit 3x vko

Essi M. 044 9812 873 /
mustalahtiessi@gmail.com

TIXIA YLI 18V.

Treenit 2x vko

Anni K. 040 5771430 /
anikal@utu.fi



TANSSI



TNVllä on lasten tanssijoukkueita neljä: Eden, Elodie, Evelia ja Team Evelia ja aikuisten naisten tanssiryhmiä kolme SuperSiskåt, SoulSiskåt ja PikkuSiskåt.

EDEN (2015-2017)

Syyskaudella 2023 aloittanut joukkue. Joukkue treenaa 2x viikossa.

Mikäli kiinnostuit ole yhteydessä valmentajaan:
Sonja S. / sonja.syrjamaki@gmail.com



ELODIE (2011-2014)

Joukkue treenaa 3x viikossa.

Mikäli kiinnostuit ole yhteydessä valmentajiin:
Sonja S. / sonja.syrjamaki@gmail.com tai
Neea R. / neea.rusi@gmail.com



EVELIA (2006-2009) TEAM EVELIA (2010-2011)

Joukkue treenaa 2-3x viikossa.

Mikäli kiinnostuit ole yhteydessä valmentajaan: Neea R. / neea.rusi@gmail.com

SISKÄT

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

Siskät treenaavat kolmena eri ryhmänä ja 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. Kaikki kiinnostuneet ovat tervetulleita mukavaan joukkoomme. Syksyllä 2023 ilmoittaudutaan seuraavaan Golden Age -projektiin, joka on Bulgariassa 22-27.9.2024. Lisätietoja Raija Nurmi, 0405446043

Ryhmän harjoitukset talvikaudella 23-24
- torstaisin Vähä-Heikkilän koululla klo 16:30-17:30

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 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.



SYKSY

- syyskuu 12 ke Ulkoilupäivä kävellen (n.3km) lähtö kaupungintalolta klo 11:00
- lokakuu 27 pe Kynttiläjuhla Suomalainen Pohja klo 16.00
- marraskuu 18 Kiltapäivät Tampere klo 11:00-15:00
- marraskuu 18 la Teatteri Pokka Pitää Tampere klo 14:00, ruokailu 12:30
- joulukuu 4 ma lounas Ravintola Bistro klo 13:00
- joulukuu 13 ke TNVn joulukahvit Energymillä

Ota yhteyttä

PUHEENJOHTAJA
JÄSENVASTAAVA

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

LISÄ- PALVELUT

TILA- VUOKRAUS



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

Liikuntakeskus Energymiltä löydät:

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

iso sali 40€ / tunti, pienet salit 20€ / tunti.

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



Lantion hallinta ja liikkuvuus

23.-24.9.2023
klo 14-15:30

45€/ jäsen, 75€/ ei-jäsen



Ohjaajana fysioterapeutti ja
pilatesopettaja Sarianna Jakobsson.

AJANKOHTAISTA

SYYS- KOKOUS

KUTSU

Turun Naisvoimistelijoiden sääntömääräinen syyskokous järjestetään keskiviikkona 29.11.2023 klo 18:00 alkaen Syvälahden monitoimitalolla (Vanha Kaksikerrantie 8).

Tervetuloa!

JOULU- NÄYTÖS

Turun Naisvoimistelijoiden joulunäytös järjestetään Sigyn salissa lauantaina 9.12. kahtena näytöksenä klo 14:00 ja klo 16:00 alkaen.

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

JOULU- KAHVIT

Kiitämme koko jäsenistöä joulukahvien ja jouluisen ohjelman merkeissä Energymillä Joutsenlampi -salissa keskiviikkona 13.12.

Tule mukaan nauttimaan jouluisista tuoksuista ja lämpimästä tunnelmasta. Luvassa kahvia, glögiä, pipareita, jumppaa ja yhteislauluja.



YHTEISTYÖSSÄ



Voimisteluliitto x Reima -30%



TNVn jäsenille -10% kaikista tuotteista.
Kerro jäsenyytesi kassalla.



SALONEN

Terveystalo