Turun Naisvoimistelijat ry

KEVÄT 2022

Energym
Vähäheikkiläntie56 C 2.krs

JÄSENLEHTI
Kevät 2022

LIIKUNNAN ILOA PÄIVÄÄN!

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 vahtoehtoja.

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.

Maanantaista torstaihin

TOIMINNAN KOORDINAATTORI

Olen aloittanut TNVllä syksyllä 2021 ja voimistelun vauhti tempasi mukaansa. Heti alkuun järjestettiin TNV:n 115-vuotisjuhlanäytöstä. Juhlavuoden joulukalenterissa pikakelattiin seuran historia 24:än luukkuun. Oli upeaa päästä työskentelemään liikunnan parissa ja kehittämään tätä perinteikästä voimisteluseuraa.

Seuraa pyöritetään toiminnan koordinaattorin ja johtokunnan voimin. Lisäksi tarvitaan runsaasti vapaaehtoisia apukäsiä niin valmentajilta, ohjaajilta kuin vanhemmiltakin työryhmissä ja joukkueissa.

Liikunta edistää todistetusti kokonaisvaltaista hyvinvointia ja seuramme tarjoaa matalalla kynnyksella mahdollisuuksia monipuoliseen liikkumiseen jokaiselle sopivasti.

Mitä parhainta liikunnallista kevättä toivoen,

Maija Tähtinen

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-TO KLO 9-14

LIIKUNTAKESKUS ENERGYM
VÄHÄHEIKKILÄNTIE 56 C, 2. KRS
20810 TURKU
TNV@TNV.FI / 040 416 1906

JÄSENPALVELU MA-TO KLO 16-19:30

Maanantaista sunnuntaihin

MONIPUOLISTA LIIKUNTAA

Tarjoamme mahdollisuuksia liikkumiseen turvallisesti ja oman taitotason mukaisesti. Aikuisille on tarjolla 38 monipuolista viikkotuntia. Lisäksi tarjoamme erilliskursseina aikuisille balettia, pilatesta ja äänimaljarentoutusta. Lapsille ja nuorille on tarjolla tanssia, jazzia, balettia, sirkusakroilua, joukkuevoimistelua. Perheille on tarjolla vauvajumppaa ja perheliikuntaa.

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

Liikuntaa järjestetään ympäri vuoden. Lapsille järjestetään päiväleirejä koulujen loma-aikoina. Ja aikuiset jumppaavat supistetulla aikataululla.

Seuramme tarjoaa myös mahdollisuuksia tavoittellisempaan liikuntaan ja allamme toimii useita harraste- ja kilpajoukkueita voimistelun ja tanssin puolella niin lapsille kuin aikuisillekin,

Jumppapaikkojen osoitteet

LIIKUNTAKESKUS ENERGYM	VÄHAHEIKKILÄNTIE 56 C, 2.KRS
HANNUNNIITUN SRK TALO	VIRMUNTIE 3
HÄRKÄMÄEN PALLOILUHALLI	RAHJEPOLKU 4
PÄÄSKYVUOREN KOULU	TALVITIE 10
RUUSUKORTTELI	PUISTOKATU 11
SUIKKILAN KOULU	TALINKORVENTIE 16
TERÄSRAUTELAN KOULU	KORKKISVUORENKATU 14
TOPELIUKSEN KOULU	PAAKKARINKATU 10
VÄHÄ-HEIKKILÄN KOULU	MYLLYMÄENTIE 42

HINNASTO 2022

Liikuntamaksut vuodelle 2022

Kevät + kesä 185€
Kesä 75€
Syksy + kinkkujumpat 150€

IKIliike kevät 60€
IKIliike syksy 60€

Vapaajäsen Energymin vuosimaksu 65€

Tutustumismaksu 10€ (koulu/energym)

Kertamaksut vain jäsenille
Koulu 5€
Energym 8€
10xlipukkeet 70€

Erilliskurssit 35€ / kurssi

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.

TNV:N KEVÄT 10.1.-6.5.2022

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
09:00-09:55 TNV-BODY Energym / Katja	09:00-09:55 LATTARIJUMPPA Energym / Veera	09:00-10:00 MORNING WORKOUT Energym / Tero	08:45-09:45 TNV-PUMPPI Energym / Veera	09:30-10:30 AAMUJUMPPA Energym / Kati	09:00-09:55 TNV-PUMPPI Energym / Henna	10:00-11:15 PHA + PITKÄT VENYTTELYT Energym / Eija
10:00-11:00 KEVYT KUNTOJUMPPA Härkämäki / Mia	10:10-11:10 KEHONHUOLTO Energym / Veera	10:00-11:00 ASAHI alk. 19.1. Energym/Kirsi V.	09:00-10:00 KEVYT KUNTOJUMPPA Härkämäki / Mia	16:30-17:20 FRIDAY WORKOUT Energym /	10:00-10:55 CORE + VENYTTELY Energym / Henna	17:00-18:00 SUNDAY WORKOUT Energym / Janni
16:15-17:00 KUNTOJUMPPA Suikkila / Kirsi H	17:00-18:00 TNV-BODY Energym / Kirsi H.	16:30-17:30 KEPPIJUMPPA Energym / Kirsi H.	10:00-11:00 LAVIS + VENYTTELY Energym / Kirsi V	17:00-18:00 CIRCUIT Pääskyvuori / Maritza		18:15-19:30 NIA Energym / Anne
17:00-17:45 LAVIS Suikkila / Kirsi H	18:10-19:10 IISISTEP Energym / Kirsi H.	17:00-18:00 JOOGA Topelius / Anne	16:30-17:25 TNV-PUMPPI Energym / Henna	17:30-18:45 NIA Energym / Anne		
17:00-18:00 ULKOTREENI Paavo Nurmi / Kati alk. 7.3.	19:20-20:20 *PILATES Energym / Outi	17:40-18:40 BUUSTERI Energym / Maritza	17:00-18:00 *AIKUISBALETTI, ALKEET Energym / Marko	18:00-18:45 KEHONHUOLTO Pääskyvuori / Maritza		= helppo tulla mukaan -tunti
17:00-18:00 TNV-BODY Energym / Veera	19:35-20:50 ITÄMAINEN KUNTOTANSSI Energym / Katja K	18:50-19:50 TANSSII MARITZAN KANSSA Energym / Maritza	17:30-18:25 SUPERTEHO + VENYTTELY Energym / Henna		Energymin ja koulujen jumppiin voit osallistua kevään jumppakortilla, 10 x lipukkeilla tai kertamaksulla (8€ Energym / 5€ koulut ja ulkotreenit). Kaikki oikeudet aikataulumuutoksiin pidätetään. Tunnit järjestetään, jos osallistujia on jatkuvasti vähintään 8. * Erikoisryhmiin ennakkoilmoittautuminen pe 9.12. klo. 16 alkaen sähköisessä jäsenpalvelussa.	
18:10-19:10 ZUMBA Energym / Laura			18:15-19:15 DANCE Energym / Marko			
19:20-20:20 BALLETONE Energym / Laura			19:30-20:45 *AIKUISBALETTI JATKO Energym / Marko			

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 nivelystävällisesti. Liikkeitten suunnittelu, opetus, toistomäärät ja tempo tukevat asetettujen tavoitteiden saavuttamista.

IKILIIKE +65v KEVÄT 2022

KEVÄT 10.1.-6.5.2022

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
10:00-10:45 Tuolijumppa Energym / Katja	9:00-9:55 Lattarijumppa Energym / Veera	10:00-11:00 ASAHI 19.1. alk. Energym / Kirsi V.	9:00-10:00 Kuntojumppa Härkämäki / Mia	9:30-10:30 Aamujumppa Energym / Kati
10:00-11:00 Kuntojumppa Härkämäki / Mia	10:10-11:10 Kehonhuolto Energym / Veera	16:30-17:30 Keppijumppa Energym / Kirsi H.	10:00-11:00 Lavis + lyhyt lihaskunto Energym / Kirsi V.	
16:00-17:30 Gym Ladies Vähä-Heikkilä / Raija	12:00-13:15 Senioritanssit Arja-Riitta		13:00-13:45 Tuolijumppa Hannunniittu / Mia	
16:15-17:00 Kuntojumppa Suikkila / Kirsi H.		**HINNASTO** Jäsenmaksu 20€ IKILiike +65v kevät 2022 60€ Lisätietoa tunneista www.tnv.fi **Energym** Vähäheikkiläntie 65 C 2.krs. 20810Turku		
17:00-17:45 Lavis Suikkila / Kirsi H.				

LIIKUNNAN ILOA PÄIVÄÄN!

ÄÄNIMALJA-RENTOUTUS

NIA ja Yoga -ohjaajamme Anne Syvälahti tuo uuden rentoutuskurssin kevään ohjelmistoon. Erilliskurssi maksaa erikseen 35€ jäsenille ja 60€ ei jäsenille.

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 50 minuuttia. Laita päälle mukavat vaatteet ja ota mukaan viltti ja halutessasi myös tyyny.

Kurssin kesto on 5 käyntikertaa sunnuntaisin ja päivät ovat 13.3., 20.3., 3.4., LA 9.4. ja 24.4. - klo 12:00-12:50.

Anne Syvälahti

KOULUTTAJA

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 70€ RYHMÄ/KAUSI	AIKA	OHJAAJA
Joukkuevoimistelun Minivalmennus 3-5v Huom. 22.5. asti / 75€	ma 17:00-18:00	Sara, Hanni
Voimistelukoulu Estetical Nuput 5-7v	ma 18:00-19:00	Anu
Satubaletti 3-5v ryhmä 1	ti 16:30-17.15	Mirva
Satubaletti 3-5v ryhmä 2	ti 17:15-18:00	Mirva
Dance Kids 4-6v ryhmä 1	ti 17:10-17:55	Jenni, Sofia
Esibaletti 5-7v	ti 18:00-18:45	Mirva, Sofia
Dance Kids 4-6v ryhmä 2	ti 18:50-19:35	Jenni, Sofia
Sirkusakrot 5-7v	ke 17:15-18:00	Tea

KOULULAISET 80-90€ RYHMÄ/KAUSI	AIKA	OHJAAJA
Dance Kids 7-8v 80€	ti 18:00-18:45	Jenni
Show Jazz 10+v 85€ MiHi	ti 18:50-19:35	Mirva
Dance Mix 9-10v 80€	ke 17:15-18:00	Jenni
Voimistelukoulu Estetical jr. 8-13v 90€	ke 18:15-19:45	Jenni
Diskotanssi 7-10v 80€	su 17:00-18:00	Anniina

PERHE-LIIKUNTA

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

Tunneilla leikitään, pelataan, tanssitaan, nauretaan ja pidetään hauskaa turvallisessa ympäristössä, ammattitaitoisten ohjaajien valvonnassa. Lapsi kokee liikunnan miellyttäväksi, kun näkee vanhempiensakin nauttivan siitä. Tervetuloa!

70€ RYHMÄ/KAUSI	AIKA
Baby Move	ma 14:30-15:15
Aikuinen-lapsi 1-2v (kävelytaitoinen)	su 17:00-17:45
Aikuinen-lapsi 3-5v	su 18:00-18.45

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.

Treeniajat, kevät 2022

- Tiistaisin klo 17.30-19, St. Olofskolan
- Torstaisin klo 18-19:30, Energym
- Sunnuntaisin klo 13:00-14:30, Syvälahden koulu

Tiera (2014-2015)

VALMENTAJAT REIJA LUNDELL
LOTTA JANSSON
ELENA KOSKINIATIS
ESSI MUSTALAHTI
ANNA TOLONEN
SILVIA RANTALA

MINIVALMENNUS (2016-2017)

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

Treeniajat, kevät 2022

- Maanantaisin klo 17-18, Energym

VALMENTAJAT SARA LAHTI
HANNI HAKANEN

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 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.

Elodie (2011-2014)

VALMENTAJAT

NEEA RUSI
KAISU JAAKKOLA
KAISU KÄNKÄNEN
SONJA SYRJÄMÄKI

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 elämätapoihin sekä tarjota yhteisöllinen ja turvallinen harrastusympäristö.

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 tyylilajien tekniikoita, erityisesti show-, jazz- ja nykytanssin piirteitä painottaen. Aikaisempi tausta on eduksi, muttei pakollista. Kiinnostus ja innostus lajiin riittää!

Evelia ja Team Evelia

VALMENTAJAT

NEEA RUSI
NEA MÄNTYLÄ
KAISU JAAKKOLA
KAISU KÄNKÄNEN
SONJA SYRJÄMÄKI

SISKÅT

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

Siskåt 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 maanantaisin klo 16:15 - 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 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

helmikuu 17 to	Lounas Wiklund Trattoria klo 13.00
maaliskuu 19 la	Baletti ”Sibelius” Helsinki klo 14.00
huhtikuu 22 pe	Vuosikokous/kevätjuhla klo 16.00 Taimi II
toukokuu 14 la	L-Suomen alueen kiltatreffit, Ulvila
toukokuu 24 ti	Ulkoilupäivä Kupittaan Puisto klo 11.00 (Paviljonki)

KESÄ

kesäkuu 9-12 to-su	Gymnaestrada Tampere
kesäkuu 10 pe	Kesäretki Kiltapäiville Tampereelle
elokuu 17 ke	Hyvinvointipäivä Energym klo 10.15-15.30

Ota yhteyttä

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

GYMNAESTRADA

Voimistelun suurtapahtuma Tampereella 9.-12.6.2022. Gymnaestrada on liikkeen ja voimistelun supertapahtuma niille joita liikuttaa ilo, ihmiset ja hyvä fiilis.

Suomen suurin ja näyttävin liikunnallinen kaupunkitapahtuma kokoaa harrastajat esiintymään, kilpailemaan, oppimaan ja kokemaan paljon uutta.

Osallistumme Gymnaestradaan yhteistyössä Raision jumppareiden kanssa kenttäohjelmaan Kirkkaat vedet -esityksellä. Helpohko esitys takaa matalan kynnyksen osallistumisen, kaikki halukkaat voivat osallistua.

GymLadies-ryhmä osallistuu Gymnaestradaan omalla esityksellä.

AJANKOHTAISTA

HIIHTIS

Hiihtolomaviikolla (viikko 8) järjestetään liikunnallinen päiväleiri 7-12-vuotiaille.

Leiri järjestetään TNV:n tiloissa Energymillä (Vähäheikkiläntie 56 C, 2.krs) maanantaista keskiviikkoon 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.

Ilmoittaudu leirille Hoikan kautta!

KEVÄT-KOKOUS

KUTSU

Turun Naisvoimistelijoiden sääntömääräinen kevätkokous järjestetään keskiviikkona 30.3.2022 klo 18:00 alkaen Syvälahden monitoimitalolla (Vanha Kakskerrantie 8).

Tervetuloa!

KEVÄT-NÄYTÖS

Turun naisvoimistelijoiden kevätnäytös järjestetään Kupittaan urheiluhallilla keskiviikkona 18.5. klo 17:00 alkaen.

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

YHTEISTYÖSSÄ

Voimisteluliitto x Reima -30%

Terveystalo