



Tapiolan Voimistelijat ry

Jäsentiedote 04/2023



! Scroll down for
Newsletter in English

HUHTIKUUN JÄSENTIEDOTTEESSA:

- Pääsiäinen
- Kevätnäytökset
- Kevään kurssitarjonta
- TapiolaCup 15.4.
- Tanssimaraton 15.4.
- Perhepäivä 7.5.
- Harrasteliikunnan kevätkauden päätös
- Unelmien liikuntapäivä 10.5.
- Kevät Stara 13.5.
- Kesäjummat
- Kesäleirit
- Kehorauha kuuluu kaikille

 @TapiolanVoimistelijat

 @tapiolanvoimistelijat

PÄÄSIÄINEN

Kaikki aikuisten ja lasten harrastetunnit ovat tauolla pääsiäisenä torstaista maanantaihin 6.-10.4.

Kilpajoukkueiden valmentajat infoavat joukkueita pääsiäisen ajan treeneistä.



KEVÄTNÄYTÖKSET

Kevätnäytös 1

La 29.4.2023



Kevätnäytös 2

Ti 2.5.2023

Lipunmyynti kevätnäytöksiin on käynnissä!



Kevätnäytös 1: "Sirkus": La 29.4.2023 klo 16.00

Tapiolan liikuntahalli (Urheilupuistontie 2)






Kevätnäytös 2: Ti 2.5.2023 klo 18.00

Espoon kulttuurikeskus, Tapiolasali (Kulttuurialue 2)

Lisätietoja ja linkki lipunmyyntiin [nettisivuillamme](https://www.tapiolanvoimistelijat.fi/nettisivuillamme).

Etsimme lisäksi näytöksiin vielä vapaaehtoisia seuraaviin tehtäviin:




-  Juontaja
-  Valokuvaaja
-  Aulaopastaja / etsijöitä kulisseeihin

Jos olisit käytettävissä, lue lisää [nettisivuillamme](https://www.tapiolanvoimistelijat.fi/nettisivuillamme) ja täytä lomake, niin olemme sinuun yhteydessä.

KEVÄÄN KURSSITARJONTA

JUOKSURYHMÄ

Juoksuryhmä sopii hyvin aloitteleville juoksijoille sekä aivan uusille juoksu-harrastuksesta kiinnostuneille - tervetuloa mukaan!




-  Paikka: Mankkaa
-  Aika: 12.4.-14.6. Ke 18.30-19.30
-  Hinta: 100 € + jäsenmaksu 20 €

→ [Lue lisää](#)



PORRASTREENI-LYHYTKURSSI

Porrastreeni on tehokasta ja monipuolista harjoittelua ja se vahvistaa erityisesti alavartalon lihaskuntoa sekä hapenottokykyä.




-  Paikka: Laajalahden kuntoportaat
-  Aika: 5.5.-9.6. Pe klo 17.00-18.00
-  Hinta: 60 € + jäsenmaksu 20 €

→ [Lue lisää](#)



VAUVASIRKUS-KURSSI

Vauvasirkus on riemukas yhteinen harrastus vauvalle ja aikuiselle! Tunneilla leikitään, tempuillaan ja tutustutaan erilaisiin välineisiin.

-  Paikka: Haukilahden monitoimitalo
-  Aika: 9.-30.5. Ti klo 10.00-10.45
-  Hinta: 40 € + jäsenmaksu 20 €

→ [Lue lisää](#)



TAPIOLACUP 15.4.

Tervetuloa joukkuevoimistelun TapiolaCup kilpailun lauantaina 15.4. Opinmäen koululle. Kilpailut alkavat klo 11.00.




Lipunmyynti on käynnissä lippuautomaatin kautta.

→ [Lue lisää](#)



TANSSIMARATON 15.4.

Tervetuloa maksuttomaan Tanssimaratoniin Pohjois-Tapiolan koululle lauantaina 15.4.

-  9.30-10.15 Bollywood style - Joanna Gefwert
-  10.15-11.00 Dance through time - Joanna Mauno
-  11.00-11.45 LatinMix - Tarja Ketola

→ [Tanssimaraton](#)



PERHEPÄIVÄ 7.5.

Maksuton perheliikuntatapahtuma Mankkaan koulun liikuntasalissa su 7.5. klo 10.00-12.00. Salissa temppurata, voimisteluvälineitä ja sählynurkkaus. Tapahtuma on suunnattu noin 2-8 -vuotiaille lapsille huoltajineen. Lapset ovat huoltajiensa vastuulla.

Tervetuloa temppuilemaan!

→ [Lisätietoja](#)



HARRASTELIIKUNNAN KEVÄTKAUDEN PÄÄTÖS



Harrasteliikunnan kevään viimeiset tunnit pidetään seuraavasti:

Perjantai 5.5.:

- Kilonpuiston koulu
- Taavinkylän koulu
- Westendinpuiston koulu
- Vindängens skola
- Mankkaanpuron koulu

Sunnuntai 14.5.:

- Haukilahden monitoimitalo
- Mankkaan koulu
- Niittykummun koulu
- Pohjois-Tapiolan koulu
- Tapiolan koulu
- Toppelundin koulu

Muutokset mahdollisia.

Ilmoittautuminen syyskaudelle alkaa toukokuussa. Tarkemmasta aikataulusta tiedotamme myöhemmin.

UNELMIEN LIIKUNTAPÄIVÄ 10.5.

Unelmien liikuntapäivä on kaikenlaisen liikkumisen pop up -päivä ja sen tavoitteena on innostaa ihmisiä liikkumaan ja löytämään uusia tapoja liikkua. Tervetuloa mukaan Tapiolan Voimistelijoiden unelmien liikuntapäivän maksuttomiin tapahtumiin!

- 📍 Voimistelukarnevaalit Tapiolan koululla
- 📍 Pihajumppaa aikuisille Mankkaanpuron koulun pihalla
- 📍 QR-koodi suunnistusta lapsiperheille Mankkaalla ja Toppelundilla koko viikon 8.-14.5.

→ [Lue lisää](#)



KEVÄT STARA 13.5.



Tervetuloa nauttimaan liikunnan riemusta Kevät Staraan Tapiolan Urheiluhallille lauantaina 13.5!

Mikä on Stara-tapahtuma? Stara-tapahtuma on tilaisuus esiintyä ja näyttää kauden aikana opittuja taitoja yleisölle. Osallistua voi samana vuonna kun täyttää 6, yläikärajaa ei ole. Staralle ovat tervetulleita kaikki lajista tai harrastustaustasta riippumatta ja osallistua voi niin voimisteluohjelmalla, liikesarjalla kuin tanssiesitykselläkin. Jokainen osallistuja saa arvonta kirjallisen palautteen sekä ihka oikean mitalin!

→ [Lue lisää](#)

KESÄJUMPAT

Kesäjummat Tapiolan asukaspuistolla sekä Haukilahdessa Pattistenpellolla alkavat 15.5.2023! Kesäjummat ovat kaikille avoimia ja osallistua voi ostamalla koko kesän kattavan kesäjumppakortin hintaan 40 € tai 5 € kertamaksulla.

Kesäjummat pidetään 15.5.-20.6. ja 31.7.-17.8. klo 18-19:

- ☀️ Tapiolan asukaspuisto maanantaisin ja torstaisin
- ☀️ Haukilahti Pattistenpelto tiistaisin

→ [Lue lisää](#)



KESÄLEIRIT



MANKKAAN KESÄLEIRIT

Tempuilun täyteiset kesäleirimme ovat taas täällä ja ilmoittautuminen nyt käynnissä! Aiempaa harrastustaustaa ei tarvita.

- 👉 Ma-pe 5.-9.6.2023 ja ma-pe 12.-16.6.2023
- 👉 Mankkaanpuron koulu
- 👉 1-3 luokkalaisille
- 👉 Hinta: 159€ + jäsenmaksu 10€

→ [Lisätietoja](#)

JOUKKUEVOIMISTELUN KESÄLEIRIT

- 👉 Alle 14-vuotiaiden leiri 5.-9.6. Mankkaan koulu
- 👉 SM-linjan leiri 12.-16.6. Tapiolan Urheiluhalli

Leiriaika klo 8.00-16.00, ohjattua toimintaa klo 9.00-15.30.
Leirin hinta on 160€ (+jäsenmaksu).

→ [Lisätietoja](#)

KEHORAUHA KUULUU KAIKILLE

Haluamme muistuttaa kaikkia harrastajia, huoltajia sekä seuratoimijoita kehorauhan tärkeydestä. Jokaisen keho on hyvä ja arvokas juuri sellaisena kuin se on eikä toisen kehon tai ulkonäön kommentointi kuulu saleille tai pukuhuoneisiin.

"Myös kehuksi tarkoitettu kommentti voi saada aikaan erilaisen reaktion, kuin millaiseksi se oli ajateltu. Se voi tuntua myös loukkaavalta. Toisaalta taas kehuksi tarkoitettu kommentti voi laukaista ajatuksen, että kelpaan vain, koska näytän tältä.

Ryhmässä annetut vartaloon tai ulkonäköön viittaavat kehut voivat myös asettaa paineita muille ryhmän jäsenille ulkonäköään kohtaan.

Erityisesti lapsille ja nuorille kehon kommentointi voi olla kohtalokasta. Se voi johtaa syömishäiriöihin tai muihin mielenterveyden ongelmiin, itsetunnon laskuun tai haluun muokata omaa kehoaan. Kommentti voi olla jollekin vain yksi sana, mutta pahimmillaan se voi olla jollekin se viimeinen, mikä laukaisee ongelmat.

Seuraavan kerran jos mielesi tekee kommentoida toisen ulkonäköä, **mieti mitä muuta hyvää hänessä voisit kommentoida.**"

Lähde: [Voimisteluliitto](#)

Jos haluat luottamuksellisesti jutella kohtaamastasi epäasiallisesta käytöksestä, voit ottaa yhteyttä Väestöliiton [Et ole yksin](#) - palveluun.

Lisäksi muistutamme, että valokuvaaminen pukuhuoneissa on kielletty.



#etoleyksin

SOITA
050 302 5942
MA 12-14
VOIT MYÖS VARATA SOITTOAJAN!

CHATTA
www.etoleyksin.fi
TI-KE 15-17.30 JA TO 14-16

Väestöliitto



Tapiolan Voimistelijat ry

Newsletter 04/2023



In April Newsletter:

- Easter
- Spring shows
- Courses
- TapiolaCup 15.4.
- DanceMarathon 15.4.
- FamilyGymDay 7.5.
- Ending of spring season
- The exercise day of your dreams 10.5.
- Stara event 13.5.
- Summer outdoor classes
- Summer camps
- Safe space / Body acceptance



EASTER

All adults' and children's classes are on break on Easter from Thursday to Monday 6.-10.4.

Coaches will inform the agg teams about their practice during Easter.



SPRING SHOWS

Kevätnäytös 1

La 29.4.2023



Kevätnäytös 2

Ti 2.5.2023

Ticket sale to our Spring shows 2023 is now open!



Spring show 1: "Circus": Sat. 29.4.2023 at 16.00
Tapiolan liikuntahalli (Urheilupuistontie 2)



Spring show 2: Tues. 2.5.2023 at 18.00
Espoon kulttuurikeskus, Tapiolasali (Kulttuuriaukio 2)

More information in our [website](#)

We are still looking for volunteers for the following tasks:




- ☀ Speaker / host
- ☀ Photographer
- ☀ Helpers to the backstage

If you are available, fill in the form in our [website](#) and we will contact you.

COURSES

RUNNING GROUP

Our popular running group suits well for new runners and beginners. Welcome!




-  Place: Mankkaa
-  Time: 12.4.-14.6. Wed. at 18.30-19.30
-  Price: 100 € + membership fee 20 €

→ [Read more](#)



STAIR WORKOUT

Stair workout is effective and versatile training. It strengthens especially the lower body and benefits the cardiovascular system. Welcome to our stair workout outdoor course!




-  Place: Laajalahden kuntoportaat
-  Time: 5.5.-9.6. Fri. at 17.00-18.00
-  Price: 60 € + membership fee 20 €

→ [Read more](#)



"BABY-CIRCUS"

Baby circus course is for 4-12 months old babies with their parent. Its a fun and versatile hobby for the baby and the parent. No previous experience needed.

-  Place: Haukilahden monitoimitalo
-  Time: 9.-30.5. Tues. at 10.00-10.45
-  Price: 40 € + membership fee 20 €

→ [Read more](#)



TAPIOLACUP 15.4.

Welcome to TapiolaCup agg competition in Opinmäki school on Saturday 15.4. The competition starts at 11.00.

Ticket sale is open via Lippuautomaatti




→ [More information](#)



DANCEMARATHON 15.4.



Welcome to DanceMarathon in Pohjois-Tapiola school on Saturday 15.4! Free entry

-  9.30-10.15 Bollywood style - Joanna Gefwert
-  10.15-11.00 Dance through time - Joanna Mauno
-  11.00-11.45 LatinMix - Tarja Ketola

→ [DanceMarathon](#)

FAMILY GYM DAY 7.5.

Welcome to have fun at our family gym day at Mankkaa school gymnastics hall on Sunday 7.5. at 10.00-12.00. The event is free and open to everyone.

You can try out different gymnastics equipment, play floorball or do all kinds of different tricks and stunts you can think of! There is no teaching or instructors, parents are responsible for their children during the event.

→ [Read more](#)



ENDING OF SPRING SEASON



Spring season for adults' and children's hobby classes ends followingly:

Friday 5.5.:

- Kilonpuisto school
- Taavinkylä school
- Westendinpuisto school
- Vindängens school
- Mankkaanpuro school

Sunday 14.5.:

- Haukilahden monitoimitalo
- Mankkaa school
- Niittykumpu school
- Pohjois-Tapiola school
- Tapiola school
- Toppelund school

Changes are possible.

Enrollment for autumn season starts in May. More information coming later.

THE EXERCISE DAY OF YOUR DREAMS 10.5.

The Exercise Day of Your Dreams, the celebration of exercise for everyone in Finland and it will be held once again on May 10th! The Exercise Day of Your Dreams is the day for all kinds of movement where anyone can participate. Welcome to Tapiolan Voimistelijat events - free entry:

- 📍 Gymnastics carnival at Tapiola school 10.5.
- 📍 Outdoor classes for adults at Mankkaanpuro school 10.5.
- 📍 QR-code orienteering in Mankkaa and Toppelund during the whole week 8.-14.5.

→ [Read more](#)



STARA EVENT 13.5.



Welcome to our Spring Stara at Tapiolan Urheiluhalli on Saturday 13.5!

What is a Stara-event? Stara-event is an opportunity to perform and show the skills children have learned during the season. You can participate the year you turn 6. Everybody is welcome! The participants get feedback on their performance and also their very own medal!

→ [Read more](#)

SUMMER OUTDOOR CLASSES

Summer outdoor classes in Tapiola and Haukilahti start on 15th of May! Summer outdoor classes are open for everybody, and you can participate by buying a summer card (includes all classes) for 40 € or by individual fee of 5 € / class.

Summer classes will be held 15.5.-20.6. and 31.7.-17.8. at 18-19:

☀ Tapiolan asukaspuisto on Mondays and Thursdays

☀ Haukilahti Pattistenpelto on Tuesdays

→ [Read more](#)



SUMMER CAMPS



MANKKAA SUMMER CAMPS

Enrollment for Mankkaa Summer camps is open! Mankkaa summer camps are open to everyone - no previous experience needed.

👉 5.-9.6.2023 and 12.-16.6.2023

👉 Mankkaanpuro school

👉 1-3 graders

👉 Price: 159 € + membership fee 10 €

→ [Read more](#)

AGG SUMMER CAMPS

👉 Camp for under 14 years old 5.-9.6. Mankkaan koulu

👉 Camp for SM-teams 12.-16.6. Tapiolan Urheiluhalli

The camp is open 8.00-16.00, scheduled program at 9.00-15.30. Price 160 € (+ membership fee).

→ [Read More](#)

SAFE SPACE / BODY ACCEPTANCE

We want to remind everybody about the importance of not commenting anybody's appearance or body at any situations. Everyone's body is valuable just the way it is. Comments regarding one's body or appearance should not be made at the classes, dressing rooms etc.

"Even a comment intended as a compliment can cause a different reaction than what it was intended to be. It can also feel offensive. On the other hand, a comment intended as a compliment can trigger the idea that I'm only good because I look like this."

Compliments given in the group can also put pressure on the other members of the group regarding their appearance.

Especially for children and adolescent, commenting on the body can be very harmful. It can lead to eating disorders or other mental health problems, a decrease in self-esteem or a desire to modify one's own body. A comment can be just one word for someone, but at worst it can trigger problems for someone.

The next time you feel like commenting on someone else's appearance, think about what other good things you could comment on about them."

Source: [Voimisteluliitto](#)

**We also remind you
that it is forbidden to
take photos in the
dressing rooms.**



SOITA
050 302 5942
MA 12-14
VOIT MYÖS VARATA SOITTOAJAN!

CHATTA
www.etoleyksin.fi
TI-KE 15-17.30 JA TO 14-16