



Tapiolan Voimistelijat
60 vuotta

Tapiolan Voimistelijat ry

Jäsentiedote 3/2024



VOIMISTELU

MAALISKUUN JÄSENTIEDOTTEESSA:

- Tapiolan Voimistelijat 60v.
- Kesäleirit
- Kevätkokous 27.3.
- Pääsiäinen
- Tanssimaraton 6.4.
- TapiolaCup 20.4.
- Perhepäivä 5.5.
- Kevään kurssitarjonta
- Kevätnäytökset
- Jäsenalennusta Piruetista
- Harrasteliikunnan kevätkauden päätös

 [@TapiolanVoimistelijat](https://www.facebook.com/TapiolanVoimistelijat)

 [@tapiolanvoimistelijat](https://www.instagram.com/tapiolanvoimistelijat)

TAPIOLAN VOIMISTELIJAT 60 VUOTTA!

Juhlavuoden historiikki jatkuu! Seura perustettiin vuonna 1964 nimellä Tapiolan Naisvoimistelijat ry. Nykyinen nimi Tapiolan Voimistelijat ry otettiin käyttöön vuonna 1995. Tapiolan Naisvoimistelijat ry perusti Uskollisuuden Killan 29.3.1976.

Killan tarkoituksena on koota yhdistyksen jäsenet ystävyyttä ja henkistä vireyttä ylläpitäväksi piiriksi. Uskollisuuden killassa toteutetaan entisajan kiltta-ajatusta sovellettuna Suomen Naisten liikuntakasvatusliiton SNLL:n, nykyisin Voimisteluliiton henkeen ja toimintaan. Killan yhteisiä tapahtumia ovat muun muassa vuosittaiset joulupuurot sekä jäsenten syntymäpäivien viettäminen yhdessä.

Killan jäseneksi voi kirjallisesti pyrkiä 25 vuotta täyttänyt ja vähintään 10 vuotta seuraan kuulunut jäsen. Killan jäsen voi käyttää kiltamerkkiä. Tapiolan Voimistelijoiden Uskollisuuden Killan jäsenmäärä on 27.

Aloitimme historiikin esittelemällä puheenjohtajamme ensimmäisiltä 25 vuodelta. Tapiolan Voimistelijoiden puheenjohtajina ovat toimineet myös:

1990-1993 Merja Puro
1993-1999 Virve Jokinen
2000-2002 Heidi Viitamäki
2003-2009 Maisa Kallio-Sainio

2010-2014 Virve Jokinen
2015-2017 Salla Tuomisalo
2018- Heidi Viitamäki



KESÄLEIRIT

Mankkaan kesäleirit

Temppuilun täyteiset kesäleirimme ovat taas täällä ja ilmoittautuminen nyt käynnissä! Aiempaa harrastustausta ei tarvita. Temppuilupainotteisilla leireillä päästään muun muassa testaamaan taitoja erilaisilla temppuradoilla, opettelemaan akrobatiaa ja tutustumaan freegymiin.

- 👉 Ma-pe 3.-7.6.2024 ja ma-pe 10.-14.6.2024
- 👉 Mankkaanpuron koulu
- 👉 1-3 luokkalaisille
- 👉 Toiminta-aika: 9.00-15.00
- 👉 Lapsen voi tuoda jo klo 8.00 ja haku viimeistään klo 16.00

→ [Lisätietoja](#)

Joukkuevoimistelun kesäleirit

Ilmoittautuminen on nyt auki myös joukkuevoimistelun kesäleirille. Kesäleirillä kehitetään fyysisiä ominaisuuksia ja lajitaitoja, leikitään ja liikutaan monipuolisesti sekä sisällä että ulkona.

- 👉 Ma-pe 3.-7.6.2024
- 👉 Tapiolan Urheiluhalli
- 👉 Alle 14-vuotiaat joukkuevoimistelijat
- 👉 Toiminta-aika: 9.00-15.30
- 👉 Lapsen voi tuoda jo klo 8.00 ja haku viimeistään klo 16.00

→ [Lisätietoja](#)



KEVÄTKOKOUS 27.3.

Kevätkokous 27.3.

Tapiolan Voimistelijoiden sääntömääräinen kevätkokous pidetään ke 27.3. klo 18.00 seurain toimistolla, Kappelikuja 6B. Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset kevätkokousasiat.

Kokouksessa on äänioikeus kaikilla yli 15 vuotiailla, jotka ovat maksaneet jäsenmaksun vuonna 2024. Tervetuloa!

PÄÄSIÄINEN



Pääsiäisenä kaikki aikuisten ja lasten harrastetunnit ovat tauolla torstaista maanantaihin 28.3.-1.4.

TANSSIMARATON 6.4.

Tervetuloa maksuttomaan Tanssimaratoniin Kilon koululle lauantaina 6.4! Ei ennakkoilmoittautumista

9.30-10.15 Kuntotanssi - elokuvamusiikki-teemalla - Mari Sarekoski
10.15-11.00 DanceHall - Tseyang Sillanpää
11.00-11.45 Suomihitit - Sari Paajanen
11.45-12.30 Bachata - Sari Paajanen

→ [Tanssimaraton](#)



TAPIOLA CUP 20.4.

TAPIOLAN VOIMISTELIJAT



Seuramme järjestää joukkuevoimistelun Tapiola cup kilpailun Opinmäen koululla lauantaina 20.4.2024.

Tule mukaan kokemaan kilpailun iloa talkoolaisena!
Voit osallistua kilpailun järjestämiseen kulun valvojana, katsomo vahtina tai vaikka siivouspartiossa.
Lisätiedot ja ilmoittautuminen toiminnanjohtaja Terhi Toivonen toimisto@tapiolanvoimistelijat.fi

PERHEPÄIVÄ 5.5.

Maksuton ja kaikille avoin perheliikuntatapahtuma Mankkaan koulun liikuntasalissa su 5.5. klo 10-12. Salissa tempurata, voimisteluvälineitä ja sählynurkkaus. Suunnattu noin 2-8-vuotiaille lapsille huoltajineen. Lapset ovat huoltajiensa vastuulla.

Osoite: [Mankkaansuo 8](#). Sisäänkäynti pääovista.
Tervetuloa temppuilemaan!



Perhepäivä

Mankkaan koulu klo 10.00-12.00

Jatkuu seuraavalla sivulla →

KEVÄÄN KURSSITARJONTA



Faskia-illamat pe 5.4.

- Tapiolan koulu klo 17.30–19.30
- Ohjaaja: Marianne Kyrklund
- Hinta: 29 €

Lyhyt teoriaosuus lihaskalvolinjoista ja niiden merkityksestä toimintakykyyn sekä käytännön harjoitteita lihaskalvojen liikkuvuuden parantamiseksi. Tule mukaan edistämään hyvinvointiasi ja parantaa toimintakykyäsi!

→ [Faskia-illamat](#)



Juoksukurssi 10.4.-5.6.

- Keskiviikkoisin klo 18.30–19.30, lähtö Tapiolan urheiluhallilta
- Ohjaaja: Annika Poutiainen
- Hinta: 80 € + jäsenmaksu 20 € uusille jäsenille

Juoksuryhmäämme olet tervetullut, vaikka et olisi koskaan aikaisemmin harrastanut juoksua tai jos juoksu-harrastuksestasi on kulunut pitkä aika ja haluat taas palata säännöllisemmän juoksemisen pariin. Mukaan voit tulla myös, jos olet jo hieman aloitellut juoksu-harrastusta ja haluat nyt ylläpitää sitä säännöllisemmin.

→ [Juoksukurssi](#)



Kehonhuollon-tiiviskurssi 15.4.-13.5.

- Maanantaisin Tapiolan koulu klo 19.00–20.30
- Ohjaaja: Mari Sarekoski
- Hinta 79 € + jäsenmaksu 20 € uusille jäsenille

Kurssin tavoitteena on selän ja nivelten hyvinvoinnin tukeminen. Tunnit ovat rauhallisia, eivätkä sisällä hyppyjä. Ohjaaja antaa eri liikevaihtoehtoja, joista voit valita omaa kehoa kuunnellen itsellesi sopivat vaihtoehdot.

→ [Kehonhuolto-kurssi](#)



Qigong-harjoitus 18.5.

- Lauantaina 18.5. Klo 14.00-15.15
- Ohjaaja: Pilar Valdivia
- Hinta: 15 €

→ [Qigong-harjoitus](#)

Harjoituksessa tehdään koko kehon venyttelyä, liikkeitä Qi:n vahvistamiseksi ja tuntemiseksi sekä erilaisia Qigong-harjoituksia. Lopuksi harjoitellaan BADUANJIN eli kahdeksan brokadin tai kahdeksan silkkiliikkeen sarjaa.

KEVÄTNÄYTÖKSET



Kevätnäytös 1: Eläintarha

La 27.4. klo 14.00 Opinmäki



Kevätnäytös 2: Pieni merenneito

Ti 7.5. klo 18.00 Espoon kulttuurikeskus, Tapiolasali

Näytöksissä esiintyvät ryhmät löydät [nettisivuiltamme](#). Kaikki ryhmät eivät esiinny, kannattaa siis tarkistaa listalta esiintyykö oman lapsesi ryhmä. Ohjaajat ja valmentajat infoavat esiintyviä ryhmiä tarkemmin omasta esityksestä.

Vapaaehtoiseksi näytöksiin? Onnistuneiden näytösten järjestämiseen tarvitsemme vapaaehtoisten apua - jos olisit käytettävissä, lue lisää [täältä ja täytä lomake](#), niin otamme sinuun yhteyttä!



Lipunmyynti molempiin näytöksiin alkaa ma 25.3. klo 9.00 uuden Evention verkkokaupan kautta.

Suosittellemme lippujen ostamista ennakkoon edullisempaan hintaan. Lisätietoja lipunmyynnistä ja näytöksistä [nettisivuilla](#).



Tapiolan Voimistelijat
Kevätnäytös

Eläintarha

La 27.4.2024



Tapiolan Voimistelijat

Kevätnäytös

Pieni merenneito

Ti 7.5.2024

JÄSENALENNUSTA PIRUETISTA

Tapiolan Voimistelijoiden jäsenenä saat 10 % seura-alennuksen Piruetin voimistelu- ja liikuntavaatteista ja -tarvikkeista! Alennuksen saat näyttämällä Piruetissa esimerkiksi Hoikasta kevätkauden ilmoittautumisesi.

Piruetti & Ballerina-Shop -myymälä
Yrjönkatu 31, Forum, 00100 Helsinki

➔ [Tutustu Piruetin valikoimaan](#)

HARRASTELIIKUNNAN KEVÄTKAUDEN PÄÄTÖS

Kevätkausi päättyy seuraavilla kouluilla pe 3.5.:

- Kilonpuisto, Mikkela, Ruusutorppa, Taavinkylä, Vindängens, Westendinpuisto

Kevätkausi päättyy seuraavilla kouluilla su 12.5.:

- Haukilahden monitoimitalo, Jousenkaari Kilo, Laajalahti, Leppävaaran nuorisotila, Mankkaa, Mankkaanpuron, Niittykumpu, Pohjois-Tapiolan, Postipuu, Tapiola, Toppelund

Mahdollisista muutoksista tiedotetaan erikseen.





Tapiolan Voimistelijat
60 vuotta

Tapiolan Voimistelijat ry

Newsletter 3/2024



VOIMISTELU

In March Newsletter

- Tapiolan Voimistelijat 60 years
- Summer camps
- Annual meeting 27.3.
- Easter
- Dance marathons 6.4.
- TapiolaCup 20.4.
- FamilyGymDay 5.5.
- Courses
- Spring shows
- Discount from Piruetti
- Ending of the spring season

 [@TapiolanVoimistelijat](https://www.facebook.com/TapiolanVoimistelijat)

 [@tapiolanvoimistelijat](https://www.instagram.com/tapiolanvoimistelijat)

TAPIOLAN VOIMISTELIJAT 60 YEARS!

The history review continues! Our club was founded in 1964 under the name Tapiolan Naisvoimistelijat ry. The current name Tapiolan Voimistelijat was adopted in 1995. Tapiolan Naisvoimistelijat ry founded Uskollisuuden kiltä (The Guild of Loyalty) on March 29, 1976.

The purpose of the guild is to gather the members of the association into a circle that maintains friendship and mental alertness. The Guild of Loyalty implements the guild idea of the past, applied to the spirit and activities of the Finnish Women's Sport Education Association SNLL (Suomen Naisten Liikuntakasvatusliitto), nowadays the Gymnastics Association (Voimisteluliitto). Common events of the guild include the annual Christmas porridge and birthday celebrations.

A member who has reached the age of 25 and has been member of the club at least 10 years can apply to become a member of the guild. A guild member can use a guild badge. Tapiolan Voimistelijat Loyalty guild has 27 members.

Last month we introduced the chairpersons from the first 25 years. After that, our chairpersons have been:

1990-1993 Merja Puro
1993-1999 Virve Jokinen
2000-2002 Heidi Viitamäki
2003-2009 Maisa Kallio-Sainio

2010-2014 Virve Jokinen
2015-2017 Salla Tuomisalo
2018- Heidi Viitamäki



SUMMER CAMPS

Mankkaa Summer camps

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

- 🦄 3.-7.6.2024 and 10.-14.6.2024
- 🦄 Mankkaanpuro school
- 🦄 1-3 graders
- 🦄 Operating hours: 9:00-15:00

You can bring the child as early as 8:00 a.m. and pick up at 4:00 p.m. at the latest

➔ [More info](#)

Gymnastics Summer camp

Enrollment for gymnastics summer camp is now open. All gymnasts of agg teams under the age of 14 are welcome to join the camp!

- 🦄 Mon-Fri 3-7 June 2024
- 🦄 Tapiolan Urheiluhalli
- 🦄 Gymnasts under the age of 14
- 🦄 Operating hours: 9:00-15:30

You can bring the child as early as 8:00 a.m. and pick up at 4:00 p.m. at the latest

➔ [More info](#)



ANNUAL MEETING 27.3.

Kevätkokous 27.3.

The annual spring meeting of Tapiolan Voimistelijat will be held on Wednesday, March 27. at 18:00 at the club's office, Kappelikuja 6B. The meeting deals with the regular spring meeting matters.

Everyone over 15 who has paid the membership fee in 2024 has the right to vote at the meeting. Welcome!

EASTER



During Easter, all classes for adults and children are on break from Thursday to Monday, March 28-April 1.

DANCE MARATHON 6.4.

Welcome to Dance Marathon on Saturday 6.4. at Kilo school. Free entry, no enrollment needed!

9.30-10.15 Kuntotanssi - (movie music) - Mari Sarekoski
10.15-11.00 DanceHall - Tseyang Sillanpää
11.00-11.45 Suomihitit - Sari Paajanen
11.45-12.30 Bachata - Sari Paajanen

→ [DanceMarathon](#)



TAPIOLA CUP 20.4.

TAPIOLAN VOIMISTELIJAT



Seuramme järjestää joukkuevoimistelun Tapiola cup kilpailun Opinmäen koululla lauantaina 20.4.2024.

Tule mukaan kokemaan kilpailun iloa talkoolaisena!
Voit osallistua kilpailun järjestämiseen kulun valvojana, katsomo vahtina tai vaikka siivouspartiossa.
Lisätiedot ja ilmoittautuminen toiminnanjohtaja Terhi Toivonen toimisto@tapiolanvoimistelijat.fi

FAMILY GYM DAY 5.5.

Welcome to have fun at our family gym day at Mankkaan koulu gymnastics hall 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!

Address: [Mankkaansuo 8](#). Entrance from the main doors



Perhepäivä

Mankkaan koulu klo 10.00-12.00

Jatkuu seuraavalla sivulla →

COURSES



Fascia -course Fri 5.4.

- Tapiolan school at 17.30–19.30
- Instructor: Marianne Kyrklund
- Price: 29 €

A short theoretical part about muscle membrane lines and their importance for functional capacity, as well as practical exercises to improve the mobility of muscle membranes.

→ [Fascia course](#)



Running course 10.4.-5.6.

- Wednesdays at Tapiola urheiluhalli at 18.30–19.30
- Instructor: Annika Poutiainen
- Price: 80 € + membership fee 20 € for new members

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

→ [Running course](#)



Body care -course 15.4.-13.5.

- On Mondays at Tapiola school at 19.00–20.30
- Instructor: Mari Sarekoski
- Price 79 € + membership fee 20 € for new members

The aim of the course is to support the well-being of the back and joints. The lessons are calm and do not include jumping.

→ [Body care -course](#)



Qigong-practice 18.5.

- Saturday 18.5. at 14.00-15.15
- Instructor: Pilar Valdivia
- Price: 15 €

→ [Qigong-practice](#)

The exercise includes stretching the whole body, movements to strengthen and feel the Qi, and various Qigong exercises. Finally, we practice BADUANJIN, i.e. a series of eight brocade or eight silk movements.

SPRING SHOWS



Spring show 1: The Zoo

Sat. 27.4. at 14.00 Opinmäki



Spring show 2: The little mermaid

Tues. 7.5. at 18.00 Espoon kulttuurikeskus, Tapiolasali

Groups that will perform, are listed on our [website](#). All of the groups will not be performing. From the website you can check whether your child's group is performing. Instructors will inform the performing groups in detail later.

Volunteers needed! To organize successful shows we also need a few volunteers! There are different kind of tasks eg. photographing, helping groups in the backstage, decorating etc. If you are available please fill in a form at [our website](#) and we will contact you.



Ticket sale for both shows starts on Mon. 25.3. at 9.00.

We recommend buying the tickets in advance for cheaper price. More info at [our website](#)



DISCOUNT FORM PIRUETTI

As a member of Tapiolan Voimistelijat you get a 10% club discount on Piruetti's gymnastics and exercise clothes and accessories! You can get the discount by showing for example your registration for the spring season.

Piruetti & Ballerina-Shop
Yrjönkatu 31, Forum, 00100 Helsinki

→ [Piruetti website](#)

ENDING OF THE SPRING SEASON

Spring season ends on Fri. 3.5. on the following schools:

- Kilonpuisto, Mikkela, Ruusutorppa, Taavinkyla, Vindangens, Westendinpuisto

Spring season ends on Sun. 12.5. on the following schools:

- Haukilahden monitoimitalo, Jousenkaari Kilo, Laajalahti, Leppävaaran nuorisotila, Mankkaa, Mankkaanpuron, Niittykumpu, Pohjois-Tapiolan, Postipuu, Tapiola, Toppelund

Changes possible.

