



Tapiolan Voimistelijat ry

Jäsentiedote 05/2023



! Scroll down for
Newsletter in English

TOUKOKUUN JÄSENTIEDOTTEESSA:

- Etsimme uutta salia
- Perhepäivä 7.5.
- Unelmien liikuntapäivä 10.5.
- Kevään viimeiset tunnit ja syyskauden ilmoittautuminen
- Kesäjummat
- Kesäleirit 5.-16.6.
- SeuraPicnic 7.6
- Kesän avoimet voimistelutunnit
- Kilometrikisa
- Palautekyselyt

 [@TapiolanVoimistelijat](#)

 [@tapiolanvoimistelijat](#)

ETSIMME UUTTA SALIA

ETSIMME UUTTA TREENISALIA ESPOOSTA!

Seuramme treenisalin kiinteistö Otaniemessä on myynnissä. Etsimme uusia toimitiloja seuran kilpajoukkueiden harjoitteluun Suur-Leppävaaran ja Tapiolan seudun alueelta. Etsimme noin 300-500 neliömetrin vuokrattavaa tilaa, joka olisi kokonaan vain seuramme käytössä (ei siis esim. koulujen tai liikuntahallien yksittäisiä vuoroja). Vinkkaa meille mahdollisesta toimitilasta ja voit voittaa arvonnassa Tapiolan Voimistelijoiden narurepun!

→ [Ota yhteyttä](#)



PERHEPÄIVÄ 7.5.

Vapaa
pääsy!
Free
Entry!

PERHEPÄIVÄ 7.5.

Mankkaan koulu 10.00-12.00

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

Tervetuloa tempuillemaan!

→ [Lisätietoja](#)



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 klo 17.00-18.30**
Lapsiperheiden maksuton voimistelu-tapahtuma Tapiolan koulun isossa liikuntasalissa. Luvassa mm. voimistelua, akrobatiaa, välineiden kokeilua sekä esityksiä.
- Pihajumppaa aikuisille Mankkaanpuron koululla klo 17.30-18.30**
Heidi Viitamäen kuntojumppatunti. Helppoa ja tehokasta perusjumppaa mukavalla musiikilla ja kannustavassa hengessä. Sisältää sekä sykkeen nostoa että lihaskuntoharjoittelua.
- QR-koodi suunnistusta Mankkaalla ja Toppelundilla 8.-14.5.**
Lapsiperheille omatoimista qr-koodi suunnistusta Mankkaan ja Toppelundin koulujen ympäristössä. Sopii kaikenikäisille lapsille. Suunnistusta voi tehdä koko viikon ajan 8.-14.5. oman aikataulun mukaan.

→ [Lue lisää](#)



KEVÄÄN VIIMEISET TUNNIT JA SYYSKAUDEN ILMOITTAUTUMINEN

Harrasteliikunnan kevään viimeiset tunnit pidetään seuraavasti:

Perjantai 5.5.:

- Kilonpuiston koulu
- Taavinkylän koulu
- Westendipuiston koulu
- Vindängens skola
- Mankkaanpuron koulu

Sunnuntai 14.5.:

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

Syyskauden ilmoittautuminen



Keväällä mukana olleiden ennakoilmoittautuminen alkaa ke 10.5. klo 9.00 ja päättyy su 21.5. (lasten tunnit ja pilates)



Uusien ilmoittautuminen lasten tunneille ja pilatekseen alkaa ti 23.5. klo 9.00



Aikuisten ryhmäliikunnan ilmoittautuminen on heti ke 10.5. klo 9.00 alkaen auki kaikille



[Lasten tuntiohjelma syksy 2023](#)



[Aikuisten tuntiohjelma syksy 2023](#)

→ [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

Temppuilyn täydet kesäleirit Mankkaan koululla - vielä muutama paikka vapaana! Aiempaa harrastustausta 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](#)

SEURAPICNIC 7.6.

Tervetuloa Seura-Picnicille koko perheen voimin! SeuraPicnic on avoin tapahtuma kaikille Tapiolan Voimistelijoiden jäsenille, ohjaajille, valmentajille, vapaaehtoisille ja muille toimijoille Tapiolan Silkkiniityllä keskiviikkona 7.6.!

Lapset pääsevät kokeilemaan voimisteluvälineitä ja aikuisille luvassa maksutonta puistojumpaa. Pysy kuulolla - lisätietoja lähempänä!



KESÄN AVOIMET VOIMISTELUTUNNIT



Tervetuloa kesän maksuttomille ja kaikille avoimille voimistelutunneille! Tunneilla tutustutaan joukkuevoimistelun alkeisiin sekä voimisteluvälineisiin iloisessa ilmapiirissä. Tunnille osallistuminen ei vaadi aiempaa harrastustaustaa voimistelusta.

Tunnit on suunnattu 4-6 ja 7-9 vuotiaille lapsille ja pidetään kesäkuun kahdella ensimmäisellä viikolla Ruusutorpan ja Pohjois-Tapiolan kouluilla. Osallistua voi yhdelle tai useammalle tunnille.

→ [Lisätietoja](#)

KILOMETRIKISA

Kilometrikisa on taas täällä - tule mukaan Tapiolan Voimistelijoiden juokkueeseen!

Kilometrikisassa merkitään pyöräilykilometrejä ylös ajanjaksolla 1.5. – 30.9.2023. Kisa on leikkimielinen ja maksuton, mutta luvassa on hyviä palkintoja. Kilometrikisassa kerätään joukkueen yhteisiä pyöräiltyjä kilometrejä ja ylös saa kirjata työmatkojen lisäksi myös kaikki pyöräillyt vapaa-ajan matkat.

Tapvon joukkueeseen voivat tulla mukaan kaikki jäsenet, ohjaajat, valmentajat, työntekijät, luottamushenkilöt ja muut toimijat! Kisaan voi osallistua myös sähköpyörällä. ja mukaan voi tulla missä vaiheessa kisa tahansa. Pyöräillään yhdessä lisää hyvinvointia!

→ [Lisätietoja ja osallistumisohjeet](#)



PALAUTEKYSELYT



Anna palautetta Tapiolan Voimistelijoiden kevätkaudesta ja voita leffaliput! Palautekyselyyn vastaamalla voit osallistua arvontaan ja voittoa kaksi Finnkinon leffalippua. Kaikki palaute on meille arvokasta ja auttaa kehittämään toimintaamme. Kyselyihin vastataan anonyyminä, joten yksittäisiä vastaajia ei voida tunnistaa. Vastausaikaa 17.5. saakka.

→ [Lisätietoja ja linkit kyselyihin](#)



Tapiolan Voimistelijat ry

Newsletter 05/2023



In May Newsletter:

- New training hall?
- Family Gym Day 7.5.
- The exercise day of your dreams 10.5.
- Last classes of spring and enrollment for autumn season
- Summer outdoor classes
- Summer camps 5.-16.6.
- SeuraPicnic 7.6
- Open summer gymnastics classes
- Kilometrikisa
- Feedback surveys



NEW TRAINING HALL?

WE ARE LOOKING FOR A NEW TRAINING HALL IN ESPOO!

Our training hall in Otaniemi is for sale so we are looking for new space for our agg teams to practice in. We are looking for a space located in Leppävaara or Tapiola areas or nearby and which is approximately 300-500 m2.

Let us know about a possible location and win a Tapiolan Voimistelijat gym bag.

→ [Contact us](#)



FAMILY GYM DAY 7.5.

Vapaa pääsy!
Free Entry!

PERHEPÄIVÄ 7.5.
Mankkaan koulu 10.00-12.00

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](#)



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 at 17.00-18.30**
Free gymnastics event for families at the big gymnastics hall in Tapiola school. Gymnastics, acrobatics, gymnastics equipment and shows. Welcome!
- 📍 **Outdoor class for adults at Mankkaanpuro school a 17.30-18.30**
Kuntojumppa / Heidi Viitamäki. Easy and effective workout. Both aerobic workout and muscle exercises.
- 📍 **QR-code orienteering in Mankkaa and Toppelund 8.-14.5.**
Self-directed qr-code orienteering near Mankkaa and Toppelund schools during the whole week.

➔ [Read more](#)



LAST CLASSES OF SPRING AND ENROLLMENT FOR AUTUMN SEASON

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

Friday 5.5.:

- Kilonpuisto school
- Taavinkylä school
- Westendipuisto school
- Vindängens school
- Mankkaanpuro school

Sunday 14.5.:

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

Enrollment for autumn season



Advance enrollement for spring participants starts on Wed. 10.5. at 9.00 and ends on Sun. 21.5. (Children's classes and Pilates)



Enrollment for new members starts on Tues. 23.5. at 9.00 (children's classes and pilates)



Enrollment for adults group fitness classes is open for everybody starting from Wed. 10.5. at 9.00.



[Children's schedule autumn 2023](#)



[Adults' schedule autumn 2023](#)

➔ [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](#)

SEURAPICNIC 7.6.

Welcome to Tapiolan Voimistelijat "Seura-Picnic"! SeuraPicnic an open event for everybody in Tapiolan Voimistelijat at Silkkiniitty in Tapiola on Wednesday 7.6.!

There will be activities for children and free outdoor classes for adults. More information coming up later!



OPEN SUMMER GYMNASTICS CLASSES



Welcome to our free summer gymnastics classes! Basics of gymnastics in a fun and positive atmosphere. No previous experience needed.

The classes are suited for children between 4-6 and 7-9 years old and will be held in June at Ruusutorppa and Pohjois-Tapiola schools.

→ [Read more](#)

KILOMETRIKISA

Welcome to join our Tapiolan Voimistelijat team in Kilometrikisa!

Kilometrikisa is a playful cycling competition where you register all the kilometers you have cycled during 1.5. – 30.9.2023.

All Tapiolan Voimistelijat members, coaches, employees and volunteers are welcome to our team! You can join at any time and it is also possible to participate with electric bike.

→ [Read more](#)



FEEDBACK SURVEYS



Give us feedback about spring season and win tickets to Finnkino movies! The surveys are open until 17.5. The surveys are only in Finnish.

→ [More information](#)