



12.10.2021

Hei,

SYYSLOMAN TUNNIT

Syyslomaa vietetään Espoon kouluissa 18.–22.10. Kaikki lasten tunnit ja perheliikunta on syyslomalla peruttu. Poikkeuksena Kilonpuiston koululla pidetään Mini-JV ja Voimistelukoulu-tunnit korvaavana kertana syys-/lokakuun peruutuksille.

Kaikki aikuisten tunnit pidetään normaalisti syyslomalla. Myös Tanssin erityisryhmä pidetään.

Huom! Liikkuvuus + venyttelyt -tunti Mankkaan koululla syyslomalla tiistaina 19.10. pidetään poikkeuksellisesti klo 17:00–18:00.

SYYSLOMAN MAKSUTON KOKEILUVIIKKO

Syyslomalla 18.–24.10. vietetään aikuisten tunneilla maksutonta kokeiluviiikkoa – ota siis ystäväsikin mukaan jumppaan! Maksuttoman kokeiluviiikon aikana emme myöskään kerää lippuja, käytä siis tilaisuus hyväksesi ja käy tutustumassa useampaan tuntiin viikon aikana!

MUUTOKSIA AIKUISTEN RYHMÄLIIKUNTAKALENTERIIN

Syyslomaviikosta 41 alkaen tiistain Kehonhuolto ja keskiviikon LatinDanceMix poistuvat tuntiohjelmasta vähäisen osallistujamäärän vuoksi.

Kyseisten tuntien viimeiset kerrat ovat:

ti 12.10. Kehonhuolto Toppelundin koulu

ke 14.10. LatinDanceMix Toppelundin koulu

Seuraavat ulkotunnit siirtyvät syyslomalla 18.10. alkaen sisälle:

MA Sport Cocktail Westendipuiston koulu klo 17:30-18:30

TI Lavis Mankkaanpuron koulu klo 18:30-19:30

KE Kuntojumppa Mankkaanpuron koulu klo 17:30-18:30

GYMNAESTRADA TAMPERE 2022

Kesän liikuttavin festivaali [Gymnaestrada](#) koetaan Tampereella 9.-12.6.2022. Suomen suurin ja näyttävin liikunnallinen kaupunkitapahtuma kokoaa voimistelun harrastajat ja huiput yhteen. Neljän päivän aikana Gymnaestrada on luvassa näytöksiä, kilpailuja, kenttäohjelmia, kokeilupisteitä sekä liikkumisen riemua monessa muodossa.

Torstaina 14.10. pidämme [Tanssillisen voimistelun \(helpomman\) ohjelman](#) esittelytunnin Tapiolan koulun peilialissa klo 19:00-20:00. *”Tämä tanssillista voimistelua sisältävä kenttäohjelma sopii kaikenikäisille aikuisille (yli 15-v.). Ohjelma sisältää soljuvia liikesarjoja ja vaihtelevia siirtymisiä kuviosta toiseen, ja tarjoaa riittävästi sisältöä tulevan vuoden harjoitustunneille. Ohjelmaan osallistuminen edellyttää joko tanssillisen voimistelun perusasioiden osaamista tai muuten hyvää/kohtuullista perusvoimistelutaitoa. Tule mukaan voimistelemaan, nauttimaan ja fiilistelemään merellisiä tunnelmia kauniin musiikin siivittämänä. Esiintyminen suuressa joukossa, suurella areenalla, suurelle yleisölle on elämys.”*

Keskiviikkona 20.10. pidämme [kuntoliikuntaohjelman](#) lyhyen esittely Mankkaanpuron koulun salissa Kuntojumpan yhteydessä, tunnin aluksi klo 17:30. *”Helppo ohjelma kaikille yli 15 vuotta täyttäneille, sukupuolesta riippumatta. Ohjelma ei sisällä vaativia kuvioita, joten se on helposti ja nopeasti opittavissa. Ohjelma tarjoaa iloista tekemisen meininkiä ja mukaansatempaavaa kuntoilua, jota voi treenata myös kotonakin. Sopii hyvin ryhmäliikunnan harrastajille sekä muille kuntoliikujille. Välineenä käytetään isoa kuntosaltoa.”*

Tervetuloa testaamaan ohjelmia ja kuulemaan lisää Gymnaestradasta!

SYKSYN TAPAHTUMIA

[Perhepäivä](#) su 7.11. klo 10:00-13:00 Mankkaan koululla – vapaa pääsy!

[Jumppamaraton](#) la 27.11. klo 13:00-16:00 Tapiolan koulun peilisalissa – vapaa pääsy!
Ohjelmassa SportCocktail, Lihaskuntojumppa ja Kehonhuolto + rentoutus

KYSELY KEVÄÄN TUNNEISTA – AIKUISTEN RYHMÄLIIKUNTA

Vaikuta kevään 2022 aikuisten ryhmäliikunnan tuntiohjelmaan ja käy vastaamassa su 24.10. mennessä lyhyeen [kyselyyn](#)!

JOULUNÄYTÖKSET

Tänä syksynä emme vielä järjestä joulunäytöksiä syksyn epävarman koronatilanteen vuoksi. Ensi keväänä pääsette taas nauttimaan upeista esityksistä seuran kevätinäytöksissä!

"Tapvo Ryhmäliikunta" -WhatsApp ryhmässä viestimme mm. mahdollisista äkillisistä tuntimuutoksista/peruutuksista. Ryhmään voit halutessasi liittyä tämän linkin kautta:
<https://chat.whatsapp.com/C153oYwL5wgJman6w9Abi5>