



Tapiolan Voimistelijat ry

Jäsentiedote 06/2023



! Scroll down for
Newsletter in English

KESÄKUUN JÄSENTIEDOTTEESSA:

- Harrasteliikunnan syyskausi
- Kesän avoimet voimistelutunnit
- Kesäjummat
- SeuraPicnic
- Kilometrikisa
- Porrastreenit Westendissä
- Toimiston kesän aukioloajat

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




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

HARRASTELIIKUNNAN SYYSKAUSI

Ilmoittautuminen syyskauden tunneille nyt käynnissä! Syyskausi alkaa 21.8.2023.

Lasten suosituimmat ryhmät täyttyvät nopeasti, varaathan siis paikkasi ajoissa!

Aikuisten syksyn tuntiohjelmasta löytyy tutut suosikit sekä monia uutuustunteja, mm:

-  Kuminauhatreeni
-  Kuntotanssi
-  Bollywood
-  Lauantaijumppa

Syksyn ohjelmassa on myös yksi englanninkielinen tunti Kilonpuiston koululla (toiminnallinen treeni / functional training).

Lisäksi maanantaisin **Mankkaan koululla alkaa RVP eli reisi-vatsa-pakara tunti, jolle voi ottaa lapsen mukaan!** Salin toisessa päässä on liikunnallista puuhaa lapsille aikuisten tunnin ajan eli lapset eivät osallistu varsinaiselle tunnille.

➔ [Lasten tuntiohjelma syksy 2023](#)

➔ [Aikuisten tuntiohjelma syksy 2023](#)

➔ [ILMOITTAUDU](#)



**Aikuisten
rajaton kausimaksu :
Early Bird -hintaa 140 €
voimassa vain
21.6.2023 asti!
(norm. 149 €)**

KESÄN AVOIMET VOIMISTELUTUNNIT



Maksuttomia voimistelutunteja 4-7-vuotiaille Ruusutorpan ja Pohjois-Tapiolan kouluilla kesäkuussa - tervetuloa!

Aikataulu:



Ma 5.6. Ruusutorpan koulu
klo 17.30-18.30 4-6v.



To 8.6. Pohjois-Tapiolan koulu
klo 17.30-18.30 4-6v.



Ma 12.6. Ruusutorpan koulu
klo 17.30-18.30 7-9v.



To 15.6. Pohjois-Tapiolan koulu
klo 17.30-18.30 7-9v.

Tunneilla tutustutaan joukkuevoimistelun alkeisiin sekä voimisteluvälineisiin iloisessa ilmapiirissä. Osallistuminen ei vaadi aiempaa harrastustaustaa voimistelusta.

Osallistua voi yhdelle tai useammalle tunnille, ei ennakkoilmoittautumista.

→ [Lisätietoja](#)

KESÄJUMPAT

Kesäjummat Tapiolan asukaspuistolla ja Haukilahden Pattistenpellolla 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](#)



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!

Lapset pääsevät kokeilemaan voimisteluvälineitä ja aikuisille luvassa maksutonta puistojumppaa:



17-18 Lihaskuntotreeni - Linda Huttunen



18-19 Summer DanceMix - Joanna Gefwert

→ [Lue lisää](#)

KILOMETRIKISA

Vielä ehdit liittyä mukaan Tapiolan Voimistelijoiden kilometrikisa-joukkueeseen!

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](#)







PORRASTREENIT WESTENDISSÄ



Ilmoittaudu nyt mukaan syksyn porrastreenikurssille Westendin kuntoportaille!

Porrastreeni on tehokasta ja monipuolista harjoittelua ja se vahvistaa erityisesti alavartalon lihaskuntoa sekä hapenottokykyä. Porrastreeni sopii kaikenkuntoisille, sillä portaissa voit itse säädellä kuinka kevyesti tai intensiivisesti haluat treenata.

-  Paikka: Westendin kuntoportaat
-  Aika: 9.8.-13.9.2023 (6 viikkoa) ke klo 17.30-18.30
-  Hinta: 60 € + jäsenmaksu 20 €
-  Ohjaaja: Johannes Saarinen

→ [Lue lisää](#)

TOIMISTON KESÄN AUKIOLOAJAT

Seuran toimisto on kesällä kiinni
29.6.-30.7.2023





Tapiolan Voimistelijat ry

Newsletter 06/2023



VOIMISTELU

In June Newsletter:

- Autumn season 2023
- Open summer gymnastics classes
- Summer outdoor classes
- SeuraPicnic 7.6.
- Kilometrikisa
- Stair workout in Westend
- Office opening hours for summer

 [@TapiolanVoimistelijat](#)





 [@tapiolanvoimistelijat](#)

AUTUMN SEASON 2023

Enrollment for autumn season is now open!
Autumn season starts on 21.8.2023.

Be quick and reserve your spot now!

In adults' group fitness schedule you will find all the favorites and also many new classes e.g.:

-  Resistance band workout
-  DanceFit / Kuntotanssi
-  Bollywood
-  Saturdayclass

Monday's Functional Training class at Kilonpuisto school will be held in English!

For Monday's new legs, glutes and abs workout you can bring your child with you!
There will be activities for children at the other end of the gymhall. You can ofcourse also join the class normally without a child.

-  [Childrens' classes autumn 2023](#)
-  [Adults' classes autumn 2023](#)
-  [ILMOITTAUDU](#)



OPEN SUMMER GYMNASTICS CLASSES



Welcome to our free summer gymnastics classes in June at Ruusutorppa and Pohjois-Tapiola schools!

Schedule:



Mon. 5.6. Ruusutorppa school
at 17.30-18.30 4-6y.



Thurs. 8.6. Pohjois-Tapiola school
at 17.30-18.30 4-6y.



Mon. 12.6. Ruusutorppa school
at 17.30-18.30 7-9y.



Thurs. 15.6. Pohjois-Tapiola school
at 17.30-18.30 7-9y.

Basics of gymnastics in a fun and positive atmosphere. No previous experience or advance enrollment needed.

→ [Read more](#)

SUMMER OUTDOOR CLASSES

Summer outdoor classes in Tapiola and Haukilahti 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](#)



SEURAPICNIC 7.6.



Welcome to Tapiolan Voimistelijat "SeuraPicnic"! SeuraPicnic an open event for all Tapiolan Voimistelijat members, instructor, coaches and volunteers at Silkkiniitty in Tapiola on Wednesday 7.6.!

There will be activities for children and free outdoor classes for adults:



17-18 Muscle training - Linda Huttunen



18-19 Summer DanceMix - Joanna Gefwert

→ [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 join our team! You can join at any time and it is also possible to participate with electric bike.

→ [Read more](#)







STAIR WORKOUT IN WESTEND



Enrollement for Westend Stair workout course is now open!

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

-  Place: Westendin kuntopaikat
-  Time: 9.8.-13.9.2023 (6 weeks) Wed. 17.30-18.30
-  Price: 60 € + membership fee 20 €
-  Instructor: Johannes Saarinen

→ [Read more](#)

OFFICE OPENING HOURS FOR SUMMER

Our office is closed for summer during 29.6.-30.7.2023

