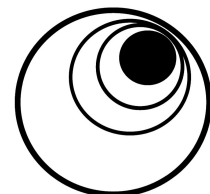


Hei,



Tapiolan Voimistelijat

## KEVÄTKAUSI 2022

Kevään harrasteliikunnan tuntiohjelmat on nyt julkaistu nettisivuillamme! Ohjelmissa on muutamia muutoksia sekä uusia tunteja. Aikuisten tuntiojelmaan ovat palanneet mm. kaivatut viikonlopputunnit. Perheliikunnan tunnit löytyvät jatkossa lasten tuntiohjelmasta.

[Aikuisten tuntiohjelma](#)

[Lasten tuntiohjelma](#)

Osaan lasten tunneista on tullut muutoksia kellonaikoihin. Tarkistathan ne huolellisesti ennen ilmoittautumista. Kilonpuiston koulun maanantain Mini-JV tunnin nimi muuttuu kevätkaudelle Voimistelukouluksi.

**Ennakoilmoittautuminen syksyllä mukana olleille aukeaa 25.11. klo 9.00 ja loppuu 6.12. Uusia osallistujia otetaan mukaan 8.12.2021 klo 9.00 alkaen.**

Ennakoilmoittautuminen koskee lasten tunteja, perheliikuntaa, tanssin erityisryhmää ja pilatesta. Aikuisten ryhmäliikunnan ilmoittautuminen aukeaa kaikille heti 25.11.2021.

Ennakkoon voi ilmoittautua vain samaan ryhmään, jossa on jumpannut tämän syksyn ajan. Kevään tuntiojelmaan on merkitty ne iät, mitä ko. vuonna syntyneet täyttävät ensi vuonna. Esim. syksyn Seikkailujumppa 3-4v. (2017-2018) on kevään tuntiohjelmassa Seikkailujumppa 4-5v. (2017-2018).

Mikäli haluaa vaihtaa ryhmää, pääsee uuteen ryhmään ilmoittautumaan 8.12. alkaen. Poikkeuksena alla listatut uudet tunnit, joille kaikki syksyllä mukana olleet voivat ilmoittautua jo ennakoilmoittautumisen aikana.

Uudet kevätkauden 2022 lasten tunnit:

Ti NinjaGym 5-7v. Perkkaanpuiston koulu klo 16.30-17.10

Ti Akrobatiavoimistelu 8-10v. Mankkaanpuron koulu klo 18.30-19.30

To NinjaGym 4-5v. Toppelundin koulu klo 17.00-17.40

To NinjaGym 6-7v. Toppelundin koulu klo 17.45-18.30

Pe FreeGym 10-14v. Perkkaanpuiston koulu klo 16.00-17.00

Kevätkauden hinnat löytyvät [täältä](#). Vuoden 2022 jäsenmaksut vahvistetaan syyskokouksessa 23.11.2021.

Seniorijumpan hinta keväällä 2022 on 30 € / 1h viikossa tai 50 € / 2h viikossa + jäsenmaksu. Rajattomaan kausimaksuun sisältyy seniorijumppa eli jos olet ilmoittautunut rajattomaan, ei seniorijumppaan tarvitse erikseen ilmoittautua. Mikäli käyt pelkässä seniorijumppassa, ilmoittaudu Seniorijumppa-ryhmään ja valitse maksuvaihtoehdoksi joko 30 € / 1h viikossa tai 50 € / 2h viikossa. Päivää ei tarvitse valita, voit käydä kummalla tunnilla haluat.

FlowGymnastics löytyy kevään tuntiohjelmasta nimellä Tanssillinen voimistelu.

Mikäli sinulla on kysyttävää kevätkauden tunteista tai ilmoittautumisesta, otathan yhteyttä seurakoordinaattoriin: Maija Peltari [seurakoordinaattori.tapvo@gmail.com](mailto:seurakoordinaattori.tapvo@gmail.com) / 050 383 4433.

## **SYYSKAUDEN HARRASTELIIKUNNAN KAUDEN PÄÄTÖS**

Syyskausi päättyy [omavalvontakouluilla](#) 12.12. Sellaisilla kouluilla, joilla on vahtimestari (Niittykumpu, Taavinkylä, Westendipuisto, Vindängen) syyskausi loppuu 3.12.

Kilonpuiston koululle saimme pidennettyä syyskautta 13.12. saakka korvauksena alkukauden peruutuksille. Kilonpuiston koulun viimeiset tunnit siis ma 13.12.

## **MANKKAANPURON KOULUN TUNNIT 29.11. ALKAEN**

Mankkaanpuron koulu tarvitsee liikuntasalia omaan käyttöönsä jo 29.11. alkaen, joten kaikki Mankkaanpuron salivuorot on peruttu 29.11. alkaen. Korvaavia tunteja pidetään seuraavasti:

### **TIISTAI**

Mini-JV 3-4v. klo **16.30-17.10** [Mankkaan koulun](#) puolikas sali 30.11. ja 7.11

Mini-JV 5-6v. klo **17.15-18.00** [Mankkaan koulun](#) puolikas sali 30.11. ja 7.11

Lavis klo **19.00-20.00** [Mankkaan koulun](#) puolikas sali 30.11. ja 7.11

LatinDanceMix klo **20.00-21.00** [Mankkaan koulun](#) puolikas sali 30.11. ja 7.11

Tästä johtuen Mankkaan koulun tiistain Liikkuvuus + venyttelyt, Akrobatiavoimistelu 8-12v. sekä Circuit pidetään 30.11. ja 7.11. poikkeuksellisesti puolikkaassa salissa (salin takimmainen puolikas). Keppijumppa pidetään koko salissa.

### **KESKIVIIKKO**

Kuntojumppa pidetään [Mankkaan koululla](#) klo **19.00-20.00** 1.12. ja 8.12.

Kahvakuula PERUTTU 1.12. ja 8.12.

### **TORSTAI**

Showtanssi 8-10 v. Klo **18.00-19.00** ja Showtanssi 11-13v. Klo **19.00-20.00** Tapiolassa **Tuulimäen liikuntahallin judosalissa 2** (Itätuulenkujat 9, 02100 Espoo) to 2.12. ja to 9.12.

Toiminnallinen lihaskunto klo 19.00-19.45 ja Core + Kehonhuolto klo 19.45-20.30

[Niittykummun koulun yläsali](#) to 2.12. (huom! pieni sali 97m2)

Toiminnallinen lihaskunto klo **17.30-18.30 ULKONA Mankkaanpuron koulun piha** to 9.12.

Core + Kehonhuolto PERUTTU TO 9.12.

Kaikki aikuisten tuntien muutokset, peruutukset ja sijaiset löydät myös [nettisivuiltamme](#).

## **SYYSKOKOUS 23.11.**

Tapiolan Voimistelijoiden sääntömääräinen syyskokous järjestetään ti 23.11.2021 klo 18.00 seuran toimistolla osoitteessa Kappelikuja 6B. Osallistuminen on mahdollista myös etänä

Teamsin kautta. Kokouksessa käsitellään sääntöjen määräämät syyskokousasiat. Tilaisuudessa kahvitarjoilu.

Kokouksessa ovat äänioikeutettuja kaikki seuran yli 15-vuotiaat jäsenet.

Kiinnostaako sinua seuran kehittäminen ja hallitustyöskentely? Tällä hetkellä kaipaamme hallitukseen erityisesti henkilöitä, joilla on osaamista / kiinnostusta joukkuevoimistelusta sekä olosuhteista. Lisää voit tiedustella toiminnanjohtajalta Terhi Toivoselta [tapvo@nic.fi](mailto:tapvo@nic.fi) tai 040 734 7083.

[Ilmoittauduthan kokoukseen](#) ennakkoon 19.11.2021 mennessä.

### **JUMPPAMARATON 27.11.**

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

### **JOUKKUEVOIMISTELUN KOKEILUTILAISUUS**

Löytyykö kotoanne innokas vuosina 2012-2017 syntynyt voimistelijan alku? Tervetuloa mukaan kokeilemaan joukkuevoimistelua Tapiolan koulun peilisaliin 4.12.2021 klo 13.30-15.00!

Lisätietoja ja ilmoittautuminen [nettisivuillamme](#).

### **JÄSENTIEDOTTEET**

Jäsentiedotteet löydät jatkossa myös [nettisivuiltamme](#).

### **AJANKOHTAISIA SEURAN UUTISIA:**

[Tapiolan Voimistelijat mukana Voimistelun Superviikonlopussa 20.-21.11.](#)  
[Ohjaajia haetaan lasten harrastetunneille](#)