



Tapiolan Voimistelijat ry

Jäsentiedote 07/2022



VOIMISTELU



HEINÄKUUN JÄSENTIEDOTTEESSA:

- Ilmoittautuminen syyskaudelle
- Kesäjummat
- Syksyn kurssitarjonta
- Toimisto kiinni heinäkuun

 [@TapiolanVoimistelijat](#)

 [@tapiolanvoimistelijat](#)

ILMOITTAUTUMINEN SYYSKAUDELLE

Ilmoittautuminen syyskauden harrastetunneille on käynnissä! Syyskausi alkaa 22.8.2022. Tutustu tuntiohjelmiin ja ilmoittaudu nyt mukaan:

- [Lasten ja nuorten tunnit](#)
- [Aikuisten ryhmäliikunta](#)
- [Tanssin erityisryhmä](#)
- [Ilmoittautuminen](#)



KESÄJUMMAT



Kesäjummat ovat heinäkuun tauolla, mutta jatkuvat taas heti 1.8. alkaen. Kesäjummat ovat kaikille avoimia, ei ennakoilmoittautumista. Tunteja Tapiolan asukaspuistolla ja Haukilahdessa Pattistenpellolla.
Hinnat 5 € / tunti.

→ [Kesäjumppa-aikataulut](#)

SYKSYN KURSSITARJONTA

PORRASTREENI-LYHYTKURSSI

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: 16.8.-6.9. Ti klo 17:30-18:30
-  Hinta: Jäsenille 45 € / Muille 65 €
-  Ohjaaja: Rani Saarinen

→ [Lue lisää](#)



JUOKSURYHMÄ

Keväällä suuren suosion saavuttanut ja erinomaista palautetta kerännyt juoksuryhmämme saa jatkoa syksyille! Ryhmä sopii hyvin aloitteleville juoksijoille ja sekä aivan uusille juoksuharrastuksesta kiinnostuneille.

-  Paikka: Tapiolan urheilupuisto
-  Aika: 18.8.-6.10. To klo 17:30-18:30
-  Hinta: Jäsenille 80 € / Muille 100 €
-  Ohjaaja: Johannes Saarinen

→ [Lue lisää](#)



HENGÄHDYSHETKIÄ® -KURSSI

Tervetuloa mukaan palautumista ja rentoutumista edistävälle Hengähdyshetkiä® -kurssille! Kurssi sisältää asento-, hengitys- ja läsnäoloharjoittelua ja auttaa mm. laskemaan verenpainetta, rentouttamaan lihaksia sekä helpottamaan unensaantia.

-  Paikka: Pohjois-Tapiolan koulu
-  Aika: 17.9.-15.10. La klo 10.30-11.30
-  Hinta: Jäsenille 65 € / Muille 85 €
-  Ohjaaja: Kirsi Kankaanpää

→ [Lue lisää](#)



TOIMISTO KIINNI HEINÄKUUN



Seuran toimisto on kiinni heinäkuun ja meidät tavoittaa taas 1.8.2022 alkaen.

Kesän aikana voit tarvittaessa jättää meille viestiä esim. yhteydenottolomakkeen kautta. Vastaamme viesteihin elokuun alussa.

Aurinkoista kesää kaikille!

→ [Ota yhteyttä](#)