



Tapiolan Voimistelijat
60 vuotta

Tapiolan Voimistelijat ry

Jäsentiedote 5/2024



VOIMISTELU

TOUKOKUUN JÄSENTIEDOTTEESSA:

- Kesäleirit
- Perhepäivä 5.5.
- Kevätnäytös 7.5.
- Unelmien liikuntapäivä 10.5.
- Kilometrikisa
- Harrasteliikunnan kevään päätös ja syksyn ilmoittautuminen
- MyClubiin siirtyminen
- Qigong-harjoitus 18.5.
- Kesäjumput
- Joukkuevoimistelun kokeilutreenit
- Kesäkuun maksuttomat voimistelutreenit




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

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

KESÄLEIRIT




Mankkaan kesäleirit

Tempuilupainotteisilla leireillä päästään muun muassa testaamaan taitoja erilaisilla tempuradoilla, opettelemaan akrobatiaa ja tutustumaan freegymiin.

-  Ma-pe 3.-7.6. ja ma-pe 10.-14.6. Mankkaanpuron koulu
-  1-3 luokkalaisille
-  Toiminta-aika: 9-15. Lapsen voi tuoda jo klo 8, haku viim. klo 16.

Joukkuevoimistelun kesäleirit

Joukkuevoimistelun kesäleirillä kehitetään fyysisiä ominaisuuksia ja lajitaitoja, leikitään ja liikutaan monipuolisesti sekä sisällä että ulkona.

-  Ma-pe 3.-7.6. Tapiolan Urheiluhalli
-  Alle 14-vuotiaat joukkuevoimistelijat
-  Toiminta-aika: 9-15.30. Lapsen voi tuoda jo klo 8, haku viim. klo 16

→ [Lisätietoja](#)

→ [Lisätietoja](#)

Ilmoittautuminen
päättyy
14.5.!



KILOMETRIKISA

Kilometrikisa on taas täällä - tule mukaan TapVon joukkueeseen!

Leikkimielisessä ja maksuttomassa kilometrikisassa merkitään pyöräilykilometrejä ylös 1.5. – 30.9. Luvassa myös palkintoja. Tapvon joukkueeseen voivat tulla mukaan kaikki jäsenet, ohjaajat, valmentajat, työntekijät, luottamushenkilöt ja muut toimijat! Osallistua voi myös sähköpyörällä ja mukaan voi tulla missä vaiheessa kisaa tahansa!

↓
[Lisätietoja](#)

Joukkueemme

Tapiolan Voimistelijat ry

on mukana Kilometrikisassa
1.5.-30.9.2024

Osallistumiskoodimme on

tapvo2024

Ilmoittaudu mukaan osoitteessa
www.kilometrikisa.fi



Jatkuu seuraavalla sivulla →

PERHEPÄIVÄ 5.5.



Maksuton ja kaikille avoin perheliikuntatapahtuma Mankkaan koulun liikuntasalissa su 5.5. klo 10-12. Salissa tempurata, voimisteluvälineitä ja sählynurkkaus. Suunnattu noin 2-8-vuotiaille lapsille huoltajineen. Lapset ovat huoltajiensa vastuulla.

Osoite: Mankkaansuo 8. Sisäänkäynti pääovista. Tervetuloa tempuillemaan!

KEVÄTNÄYTÖS 7.5.



Kevätnäytös 2: Pieni merenneito

Ti 7.5. klo 18.00 Espoon kulttuurikeskus, Tapiolasali



Lippujen ennakkomyynti loppuu su 5.5. klo 23.00.

Suosittelimme lippujen ostamista ennakkoon edullisempaan hintaan. Lisätietoja lipunmyynnistä ja näytöksestä [nettisivuilla.](#)



Näytöksessä Tapiola Kids -joukkueen ruusumyynti. Ilahduta esiintyjää ihanalla ruusulla ja tue samalla joukkueen toimintaa!



Tapiolan Voimistelijat

Kevätnäytös

Pieni merenneito

Ti 7.5.2024

UNELMIEN LIKUNTAPÄIVÄ 10.5.



Unelmien liikuntapäivä on kaikenlaisen liikkumisen pop up -päivä, jonka tavoitteena on innostaa ihmisiä liikkumaan ja löytämään uusia tapoja liikkua. Tervetuloa mukaan unelmien liikuntapäivän maksuttomiin tapahtumiimme!

QR-koodi suunnistusta Mankkaalla ja Toppelundilla 6.-12.5.

Lapsiperheille omatoimista qr-koodi suunnistusta Mankkaan ja Toppelundin koulujen ympäristössä. Sopii kaikenikäisille lapsille. Suunnistusta voi tehdä koko viikon ajan 6.-12.5. oman aikataulun mukaan.

LatinMix-tunti aikuisille Mankkaanpuron koululla klo 17.30-18.30 pe 10.5.

Vauhdikkaalla LatinMix-tunnilla pääset tutustumaan fiilistellen erilaisten lattaritanssien maailmaan. Aikaisempaa tanssikokemusta ei tarvita. Hiki pintaan ja hymy huuliin! Ei ennakoilmoittautumista. Ohjajaa: Tarja ketola

→ [Lue lisää](#)



HARRASTELIIKUNNAN KEVÄÄN PÄÄTÖS JA SYKSYN ILMOITTAUTUMINEN

Kevätkausi päättyy seuraavilla kouluilla pe 3.5.:

- Kilonpuiston koulu
- Mikkelän koulu
- Ruusutorpan koulu
- Taavinkylän koulu
- Vindängens skolan
- Westendipuiston koulu

Aikuisten tunneilla pidetään kevätkauden päättymisen jälkeen muutamia korvaavia tunteja aiemmille peruutuksille. Viikon 19 (6.-12.5.) ja 20 (13.-19.5.) aikataulut on päivitetty [nettisivuille](#).

Kevätkausi päättyy seuraavilla kouluilla su 12.5.:

- Haukilahden monitoimitalo
- Jousenkaaren koulu
- Kilon koulu
- Laajalahden koulu
- Leppävaaran nuorisotila
- Mankkaan koulu
- Mankkaanpuron koulu
- Niittykummun koulu
- Pohjois-Tapiolan koulu
- Postipuun koulu
- Tapiolan koulu
- Toppelundin koulu

Lasten tuntien mahdollisista korvaavista kerroista tiedotetaan ko. ryhmiä sähköpostitse.

Syyskausi 2024

Syyskauden tuntiohjelmat julkaistaan nettisivuilla 14.5.2024 mennessä.

Kevätkauden osallistujien ennakoilmoittautuminen lasten tunneille ja Pilatekseen alkaa 20.5. klo 10.00 ja päättyy 30.5. klo 23.00. Ennakoilmoittautumisessa voit ilmoittautua mihin tahansa syksyn ryhmään. Huom. Myös pilateksen ennakoilmoittautuminen on auki kaikille kevään osallistujille, ei vain Pilates-ryhmäläisille.

Muiden ilmoittautuminen alkaa maanantaina 3.6. klo 10.00.

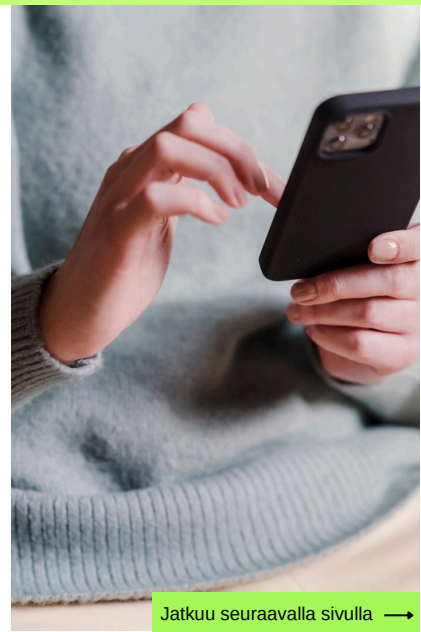
MYCLUBIIN SIIRTYMINEN

Toukokuussa vaihdamme ilmoittautumisjärjestelmää ja siirrymme Hoikasta MyClubin-käyttöön. Kaikki syyskauden ilmoittautumiset tehdään MyClubin kautta.



Tiedotamme vielä myöhemmin lisää MyClubiin siirtymisestä. Saatte myös tarkemmat ohjeet MyClubin käytöstä sekä opastamme ja ohjeistamme mielellämme käyttöönotossa. Toivomme kuitenkin, että mahdolliset kysymykset MyClubin käytöstä esitetään vasta, kun olemme tiedottaneet asiasta tarkemmin.

MyClubin käyttö on helppoa ja vaivatonta ja se kokoaa myös muun muassa kaiken viestinnän samaan paikkaan!



QIGONG-HARJOITUS 18.5.

Harjoituksessa tehdään koko kehon venyttelyä, liikkeitä Qi:n vahvistamiseksi ja tuntemiseksi sekä erilaisia Qigong-harjoituksia. Ilmoittautuminen käynnissä!

- Lauantaina 18.5. Klo 14.00-15.15
- Ohjaaja: Pilar Valdivia
- Hinta: 15 €

→ [Lisätietoja ja ilmoittautuminen](#)



KESÄJUMPAT



Kesäjummat Tapiolan asukaspuistolla sekä Haukilahdessa Pattistenpellolla alkavat 13.5.! Kesäjummat ovat kaikille avoimia ja osallistua voi ostamalla koko kesän kattavan kesäjumppakortin hintaan 40 € tai 5 € kertamaksulla.

Kesäjummat pidetään 13.5-18.6. ja 5.-15.8. klo 18-19:

- ☀ Tapiolan asukaspuistolla maanantaisin ja torstaisin
- ☀ Haukilahdessa Pattistenpellolla tiistaisin

→ [Lue lisää](#)

JOUKKUEVOIMISTELUN KOKEILUTREENIT

Joukkuevoimistelun kilpajoukkueisiin pääsee mukaan kaikille avoimien ja maksuttomien kokeilutreenien kautta. Avoimiin joukkuevoimistelun kilparyhmiin pääsevät mukaan kaikki halukkaat eikä aiempaa voimistelutaustaa tarvita.

Alle 12-vuotiaat: Ti 21.5. klo 17.00-18.30

Yli 12-vuotiaat: Ke 22.5. klo 18.30-20.00

→ [Lue lisää](#)

Paikka: Oma sali POP, Kivimiehentie 2 Forenomin talo 2. krs



KESÄKUUN MAKSUTTOMAT VOIMISTELUTREENIT

Tervetuloa kaikille avoimiin, maksuttomiin joukkuevoimistelu-harjoituksiin kesäkuussa omalle salillemme POPille (Kivimiehentie 2, Forenomin talo, 2. kerros)! Harjoitukset on suunnattu 2018-2012 syntyneille. Ei ennakkoilmoittautumista. Lisätiedot: valmennuspäällikkö Johanna Ahlqvist 050 5511306

- Ma 3.6. klo 18.00-19.00
- Ke 5.6. klo 17.30-18.30
- Ti 4.6. klo 17.00-18.00
- To 6.6. klo 17.30-18.30





Tapiolan Voimistelijat
60 vuotta

Tapiolan Voimistelijat ry

Newsletter 5/2024



VOIMISTELU



IN MAY NEWSLETTER

- Summer Camps
- Family Gym Day 5.5.
- Spring Show 7.5.
- The exercise day of your dreams 10.5.
- Kilometrikisa
- Last classes of spring and enrollment for autumn season
- MyClub
- Qigong-practice 18.5.
- Summer outdoor classes
- Try-out classes for agg teams
- Open summer gymnastics classes


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


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

SUMMER CAMPS

Mankkaa Summer camps

Mankkaa summer camps are open to everyone - no previous experience needed.

 3.-7.6. and 10.-14.6. Mankkaanpuro school

 1-3 graders

 Operating hours: 9-15.

Arrivement earliest at 8 a.m. and home returning the latest at 4 p.m.

**Enrollment
ends
14.5.!**



Gymnastics Summer camp

All gymnasts of agg teams under the age of 14 are welcome to join the camp!

 Mon-Fri 3-7 June Tapiolan Urheiluhalli

 Gymnasts under the age of 14

 Operating hours: 9:00-15:30

Arrivement earliest at 8:00 a.m. and home returning the latest at 4:00 p.m.

→ [More info](#)

→ [More info](#)



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. 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.

↓
[Lisätietoja](#)

Continues on the next page →

Joukkueemme

Tapiolan Voimistelijat ry

on mukana Kilometrikisassa
1.5. – 30.9.2024

Osallistumiskoodimme on

tapvo2024

Ilmoittaudu mukaan osoitteessa
www.kilometrikisa.fi

PALKINTOJA

JOUKKUE
HENKEÄ

HYVÄÄ
MIELTÄ

FAMILY GYM DAY 5.5.



Welcome to have fun at our family gym day at Mankkaan koulu gymnastics hall 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!

Address: Mankkaansuo 8. Entrance from the main doors

SPRING SHOW 7.5.



Spring show 2: The little mermaid

Tues. 7.5. at 18.00 Espoon kulttuurikeskus, Tapiolasali



Advance ticket sale end next Sunday 5.5. We recommend buying the tickets in advance for cheaper price. More info at [our website](#)



Rose-sale in Kulttuurikeskus lobby, organized by Tapiola Kids -team.



THE EXERCISE DAY OF YOUR DREAMS 10.5.



The Exercise Day of Your Dreams 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.

QR-code orienteering in Mankkaa and Toppelund 6.-12.5.

Self-directed qr-code orienteering for children and families near Mankkaa and Toppelund schools during the whole week.

LatinMix class for adults in Mankkaanpuro school at 17.30-18.30

Fun and energetic dancing class with easy choreographies to latin rythms. Suits both beginners and those with previous experience. No enrollment needed.

Instructor: Tarja Ketola

→ [Read more](#)



ENDING OF SPRING SEASON AND ENROLLMENT FOR AUTUMN SEASON

Spring season ends on Fri. 3.5. on the following schools:

- Kilonpuisto school
- Mikkela school
- Ruusutorppa school
- Taavinkyla school
- Vindangens school
- Westendinpuisto school

For adults there will be some extra classes on week 20. Updated schedules for the weeks 19 (6.-12.5.) and 20 (13.-19.5.) [on our website](#)

Possible compensatory classes for children's classes will be informed via email.

Spring season ends on Sun. 12.5. on the following schools:

- Haukilahti monitoimitalo
- Jousenkaari school
- Kilo school
- Laajalahti school
- Leppävaara nuorisotila
- Mankkaa school
- Mankkaanpuro school
- Niittykumpu school
- Pohjois-Tapiola school
- Postipuu school
- Tapiola school
- Toppelund school

Autumn season 2024

Autumn season schedules will be published the latest 14.5.2024.

Advance registration for spring season participants starts on 20.5. at 10.00 and ends on 30.5. at 23.00. During advance registration you can enroll to any class you wish. Pilates advance registration is open for all spring season participants at adults classes.

All other enrollment starts on Monday 3.6. at 10.00.

MYCLUB

During May we will change our enrollment system from Hoika to MyClub. All autumn season enrollment will be done through MyClub.



We will inform later more about the transition and provide you with instructions. We are happy to help you with any questions and with the use of MyClub, but we hope that you wait until after our more detailed instructions.

MyClub is very easy to use and will also gather all communication to same place.



QIGONG-PRACTICE 18.5.

The exercise includes stretching the whole body, movements to strengthen and feel the Qi, and various Qigong exercises. Finally, we practice BADUANJIN, i.e. a series of eight brocade or eight silk movements.

- Saturday 18.5. at 14.00-15.15
- Instructor: Pilar Valdivia
- Price: 15 €

→ [Qigong-practice](#)



SUMMER OUTDOOR CLASSES



Summer outdoor classes in Tapiola and Haukilahti start on 13th 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 13.5-18.6. and 5.-15.8. at 18-19:

- ☀ Tapiolan asukaspuisto on Mondays and Thursdays
- ☀ Haukilahti Pattistenpelto on Tuesdays

→ [More info](#)

TRY-OUT CLASSES FOR AGG TEAMS

You can join our open agg (aesthetic group gymnastics) teams through open and free-entry try-out classes. No previous experience is needed, everybody can join!

Under 12-years old: Tues. 21.5. at 17.00-18.30

Over 12-years old: Wed. 22.5. at 18.30-20.00

Plac: POP, Kivimiehentie 2, Forenom building, 2nd floor

→ [Read more](#)



OPEN SUMMER GYMNASTICS CLASSES

Welcom to open and free-entry gymnastics classes in June at our own training hall POP (Kivimiehentie 2, Forenom building, 2nd floor)! The classes are aimed for children born between 2018-2012. No enrollment needed.

More information: Johanna Ahlqvist, Head of coaching, 050 5511306

- Mon. 3.6. at 18.00-19.00
- Wed. 5.6. at 17.30-18.30
- Tues. 4.6. at 17.00-18.00
- Thurs. 6.6. at 17.30-18.30

