



Tapiolan Voimistelijat ry

Jäsentiedote 09/2023



! Scroll down for
Newsletter in English



SYYSKUUN JÄSENTIEDOTTEESSA:

- SyysSpurtti 3.9.
- Etsimme JV-treenisalia
- Harrasteliikunnan kausi-info
- Syysloman Temppuleiri

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

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

SYSSPURTTI SU 3.9.

Maksuton ryhmäliikuntatapahtuma Mankkaan koululla su 3.9. klo 10-13! Maistiaisista erilaisista ryhmäliikuntatunneista kahdella puolen salia. Ei ennakkoilmoittautumista - tervetuloa!

Sali 1

10.00-10.45 Kuminauhatreeni - Mari Sarekoski
10.45-11.30 Kuntojumppa - Heidi Viitamäki
11.30-12.15 Core + liikkuvuus - Kaisa Tiira-Vahala
12.15-13.00 Yin-jooga - Johannes Saarinen

Sali 2

10.00-10.45 LatinMix - Tarja Ketola
10.45-11.30 Kuntotanssi - Mari Sarekoski
11.30-12.15 Bollywood - Joanna Gefwert
12.15-13.00 Tanssillinen voimistelu - Virve Jokinen

→ [Lisätietoja](#)



ETSIMME JV-TREENISALIA

Seuralla on edelleen haku päällä, jotta löytäisimme uuden treenisalin Espoosta! Eensisijaisesti etsimme liikuntaan soveltuvaa tilaa kilpajoukkueiden harjoitteluun: noin 300-500 m², korkeus 3-4m. Tilan pitäisi olla kokonaan meidän käytettävissä, jotta saamme asentaa sinne kanveesin pysyvästi (koulut, liikuntahallit, päiväkodit yms. eivät siis sovellu tähän tarkoitukseen).

Jos sinulla olisi mielessä jotain sopivaa, laita viestiä [Ota Yhteyttä -lomakkeella](#) tai suoraan WhatsAppia toiminnanjohtajalle (040 734 7084) tai valmennuspäällikölle (050 551 1306).



HARRASTELIIKUNNAN KAUSI-INFO

Olethan tutustunut huolellisesti lasten ja aikuisten harrasteliikunnan kausi-infon nettisivuillamme? Jos et, teethän sen nyt. Kausi-infossa on paljon tärkeää tietoa, tässä niistä muutamia:

- i** Tarkista salien [sisäänkäynnit](#) etukäteen, saleihin ei usein kuljeta pääoven kautta.
- i** Tule tunnille ajoissa. Omavalvontakouluilla ovet pidetään lukittuina tuntien ajan. Ulko-ovien väliin ei saa jättää mitään pitämään niitä auki.
- i** Aikuisten tuntien muutokset ja sijaiset päivitetään [täanne](#). Voit myös liittyä ryhmäliikunnan [WhatsApp-ryhmään](#), jossa tiedotetaan äkillisistä muutoksista.
- i** Jos olet tilannut sarjaliput, anna jokaisen tunnin alussa yksi lippu ohjaajalle. Liput toimitetaan postitse kotiin. Jos haluat mennä tunnille jo ennen kuin liput ovat saapuneet, voit niin tehdä ja antaa seuraavalla kerralla ohjaajalle kaksi lippua.
- i** Tapiolan koulu on kiinni 5.-25.9. Lisätietoja [täällä](#).




→ [Kausi-info kokonaisuudessaan](#)






SYSSLOMAN TEMPPULEIRI

Syyslomaleirillä tempuillaan vaihtuvilla radoilla, harjoitellaan akrobatiaa sekä leikitään ja liikutaan monipuolisesti sekä sisällä että ulkona. Aiempaa harrastustaustaa ei tarvitse, leiri on avoin kaikille!

Ilmoittautuminen käynnissä nyt!

 Ma-ke 16.-18.10.2023
 Mankkaanpuron koulu
 1-3-luokkalaisille

 Toiminta-aika klo 9.00-15.00
 Ohjaajat paikalla klo 8.00-16.00
 Hinta 119 € + jäsenmaksu 10 €

→ [Lisätietoja](#)





Tapiolan Voimistelijat ry

Newsletter 09/2023



IN SEPTEMBER NEWSLETTER:

- SyysSpurtti 3.9.
- Looking for a new training space
- Season info
- Autumn leave camp



SYYSSPURTTI SU 3.9.

Free group exercise event at Mankkaa school on Sunday 3.9. at 10-13! No enrollment needed - welcome!

Hall 1

10.00-10.45 Resistance Band Exercise - Mari Sarekoski

10.45-11.30 Basic exercise - Heidi Viitamäki

11.30-12.15 Core + mobility - Kaisa Tiira-Vahala

12.15-13.00 Yin-yoga - Johannes Saarinen

Hall 2

10.00-10.45 LatinMix - Tarja Ketola

10.45-11.30 DanceFit - Mari Sarekoski

11.30-12.15 Bollywood - Joanna Gefwert

12.15-13.00 Flow Gymnastics- Virve Jokinen

→ [More info](#)



LOOKING FOR A NEW TRAINING SPACE



We are looking for a new space for our agg teams to practice in Espoo. The space should be approximately 300-500 m2 and 3-4 metres in height. We are looking for a space that would be only for our use, so schools etc. are not an option.

If you know any possible locations let us now by [contacting us here](#) or directly via WhatsApp: executive director (040 734 7084) or head of coaching (050 551 1306).

SEASON INFO

In season info at our website you will find a lot of important information about children's and adult's classes. We recommend to read it carefully through! Here are some points:

- i** See instructions for all the entrances [here](#). We recommend to check them before the first class.
- i** Arrive in time. Many of the schools are so-called "Omavalvonta-schools" which means that there is no doorkeeper. The doors will be kept locked during the classes.
- i** All changes and substitutes at adult's classes will be updated [here](#). We inform about all changes also via email and at our [WhatsApp group](#) which you can join if you wish.
- i** If you use tickets, give one ticket to the instructor at the beginning of every class. The tickets will be send to your home after ordering. If you wish to participate the classes before they arrive, feel free to do so and next time, give two tickets to the instructor.
- i** Tapiola school is closed 5.-25.9. More info [here](#).







→ [Kausi-info kokonaisuudessaan](#)



AUTUMN LEAVE CAMP

The autumn hobby camp is full of movement, tricks, stunts and acrobatic skills such as somersaults, cartwheels, hand stands etc. No previous skills needed, the camp is open for everyone. Teaching will be in Finnish.

The enrollment is now open!

-  Mon. - Wed. 16.-18.10.2023
-  Mankkaanpuro school
-  1-3 graders
-  Scheduled program at 9.00-15.00
-  Instructors present at 8.00-16.00
-  Price 119 € members / 129 € others

→ [Read more](#)

