



1.10.2021

Hei,

SYYSLOMAN TUNNIT

Syyslomaa vietetään Espoon kouluissa 18.–22.10. Kaikki lasten tunnit ja perheliikunta on syyslomalla peruttu. Poikkeuksena Kilonpuiston koululla pidetään Mini-JV ja Voimistelukoulu-tunnit korvaavana kertana syys-/lokakuun peruutuksille.

Kaikki aikuisten tunnit pidetään normaalisti syyslomalla. Myös Tanssin erityisryhmä pidetään.

Huom! Liikkuvuus + venyttelyt -tunti Mankkaan koululla syyslomalla ti 19.10. pidetään poikkeuksellisesti klo 17:00–18:00.

AIKUISTEN RYHMÄLIKUNTA

Cardio-treeni on peruttu ensi viikon maanantaina 4.10.

Lavis siirtyy tiistaista 19.10. alkaen sisälle Mankkaanpuron koulun liikuntasaliin.

SportCocktail Westendipuiston koululla ja Kuntojumppa Mankkaanpuron koululla jatkavat toistaiseksi ulkona.

"Tapvo Ryhmäliikunta" -WhatsApp ryhmässä viestimme mm. mahdollisista äkillisistä tuntuutoksista/peruutuksista. Ryhmään voit halutessasi liittyä tämän linkin kautta:

<https://chat.whatsapp.com/C153oYwL5wgJman6w9Abi5>

SYYSLOMAN MAKSUTON KOKEILUVIIKKO

Syyslomalla 18.–24.10. vietetään aikuisten tunneilla maksutonta kokeiluviiikkoa – ota siis ystäväsikin mukaan jumppaan! Maksuttoman kokeiluviiikon aikana emme myöskään kerää lippuja, käytä siis tilaisuus hyväksesi ja käy tutustumassa useampaan tuntiin viikon aikana!

PERHEPÄIVÄ 7.11.

Sunnuntaina 7.11. klo 10:00-13:00 järjestämme Mankkaan koululla koko perheen liikuntatapahtuman [Perhepäivän](#). Salissa temppurata, voimisteluvälineitä ja sählynurkkaus. Tervetuloa temppuilemaan! Tapahtuma on maksuton ja kaikille avoin. Lapset ovat tapahtumassa huoltajiensa vastuulla.

JUMPPAMARATON 27.11.

Aikuisliikkuville pidämme Jumppamaraton-tapahtuman lauantaina 27.11. klo 13:00–16:00 Tapiolan koulun peilisalissa. Luvassa kolme maksutonta ryhmäliikuntatuntia – ota siis ystäväsikin mukaan jumppaamaan! Ohjelma päivitetään nettisivuille ensi viikon aikana.

SYYSLOMAN TEMPPULEIRI

Ilmoittautuminen Syysloman Temppuleirille päättyy ensi sunnuntaina 3.10. – olethan jo varannut paikan koululaisellesi? Syysloman temppuleiri 1–4-luokkalaisille Mankkaanpuron koululla ma-ke 18.–20.10. Temppuratoja, akrobatiaa, leikkiä, ulkoilua, uusia kavereita ja paljon muuta! Lisätietoja ja ilmoittautuminen [täällä](#).

GYMNAESTRADA TAMPERE 2022

Kesän liikuttavin festivaali [Gymnaestrada](#) koetaan Tampereella 9.-12.6.2022. Suomen suurin ja näyttävin liikunnallinen kaupunkitapahtuma kokoaa voimistelun harrastajat ja huiput yhteen. Neljän päivän aikana Gymnaestradassa on luvassa näytöksiä, kilpailuja, kenttäohjelmia, kokeilupisteitä sekä liikkumisen riemua monessa muodossa.

Torstaina 14.10. pidämme Tanssillisen voimistelun (helpomman) ohjelman esittelytunnin Tapiolan koulun peilisalissa klo 19:00-20:00. Ohjelmaan osallistuminen vaatii aiempaa voimistelutaustaa. Esittelytunti on avoin kaikille Gymnaestradaan osallistumisesta kiinnostuneille. Tervetuloa testaamaan ohjelmaa ja kuulemaan lisää Gymnaestradasta!

PÄIVITETTY MASKISUOSITUS

THL on päivittänyt [maskisuositustaan](#). Suosittelemme edelleen, että yli 12-vuotiaat käyttävät maskeja liikkueessaan harjoituspaikkojen puku- ja käytävätiloissa. Liikuntasuorituksen aikana ei tarvitse käyttää maskia.

SEURAETUNA REIMAN TOIMINNALLISET LASTENVAATTEET 30 % ALENNETTUUN HINTAAN!

Seurakoodilla **VL-TAPVO** saat -30 % Reima X Voimisteluliitto -valikoimasta osoitteessa seurat.reima.com. Jokaisella ostolla tuet samalla seuramme toimintaa! Valikoima koostuu Reiman laadukkaista ja teknisistä lasten sisäliikunta- ja ulkovaatteista.

Seurakoodi toimii myös Reiman verkkokaupassa reima.com, jossa koodi oikeuttaa alennuksen sijaan ilmaiseen toimitukseen. Ostoksillasi tuet samalla seuramme toimintaa, jokainen seurakoodilla tehty ostos kerryttää tuottoja seuralle!