



Tapiolan Voimistelijat
60 vuotta

Tapiolan Voimistelijat ry

Jäsentiedote 4/2024



VOIMISTELU

HUHTIKUUN JÄSENTIEDOTTEESSA:

- Kesäleirit
- TapiolaCup 20.4.
- Kevätnäytökset
- Perhepäivä 5.5.
- Qigong-harjoitus 18.5.
- Kesäjummat
- Turnfest 28.5.-1.6.2025
- Jäsenalennusta Piruetista
- Harrasteliikunnan kevään päätös ja syksyn ilmoittautuminen
- Harrasteliikunnan palautekyselyt





 [@TapiolanVoimistelijat](#)

 [@tapiolanvoimistelijat](#)

KESÄLEIRIT

Mankkaan kesäleirit





Temppuilun täyteen kesäleirimme ovat taas täällä ja ilmoittautuminen nyt käynnissä! Aiempaa harrastustausta ei tarvita. Temppuilupainotteisilla leireillä päästään muun muassa testaamaan taitoja erilaisilla temppuradoilla, opettelemaan akrobatiaa ja tutustumaan freegymiin.

-  Ma-pe 3.-7.6.2024 ja ma-pe 10.-14.6.2024
-  Mankkaanpuron koulu
-  1-3 luokkalaisille
-  Toiminta-aika: 9.00-15.00
Lapsen voi tuoda jo klo 8.00 ja haku viim. klo 16.00

→ [Lisätietoja](#)

Joukkuevoimistelun kesäleirit

Ilmoittautuminen on nyt auki myös joukkuevoimistelun kesäleirille. Kesäleirillä kehitetään fyysisiä ominaisuuksia ja lajitaitoja, leikitään ja liikutaan monipuolisesti sekä sisällä että ulkona.

-  Ma-pe 3.-7.6.2024
-  Tapiolan Urheiluhalli
-  Alle 14-vuotiaat joukkuevoimistelijat
-  Toiminta-aika: 9.00-15.30
Lapsen voi tuoda jo klo 8.00 ja haku viim. klo 16.00

→ [Lisätietoja](#)



Jatkuu seuraavalla sivulla →

TAPIOLA CUP 20.4.

TAPIOLAN VOIMISTELIJAT



Seuramme järjestää joukkuevoimistelun Tapiola cup kilpailun Opinmäen koululla lauantaina 20.4.2024.

[Lippujen ennakkomyynti](#) on auki 18.4. asti. Tervetuloa seuraamaan kilpailuja ja kannustamaan joukkueita!

Lisätietoja TapiolaCupista [kisanetissä](#).

KEVÄTNÄYTÖKSET



Vapaaehtoiseksi näytöksiin?

Onnistuneiden näytösten järjestämiseen tarvitsemme vielä muutamien vapaaehtoisten apua - jos olisit käytettävissä, lue lisää [täältä ja täytä lomake](#), niin otamme sinuun yhteyttä!



Kevätnäytös 1: Eläintarha

La 27.4. klo 14.00 Opinmäki



Kevätnäytös 2: Pieni merenneito

Ti 7.5. klo 18.00 Espoon kulttuurikeskus, Tapiolasali

Näytöksissä esiintyvät ryhmät löydät [nettisivuiltamme](#). Jos lapsesi ryhmä esiintyy, muista [ilmoittaa lapsesi](#) näytökseen 14.4. mennessä



Lipunmyynti molempiin näytöksiin on käynnissä uuden Evention verkkokaupan kautta. Suosittelemme lippujen ostamista ennakkoon edullisempaan hintaan. Lisätietoja lipunmyynnistä ja näytöksistä [nettisivuilla](#).



27.4. Eläintarha-näytöksessä Tapiola Pre Junior -joukkueen kevätkahvila



Molemmissa näytöksissä Tapiola Kids -joukkueen ruusumyynti



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!

QIGONG-HARJOITUS 18.5.

Harjoituksessa tehdään koko kehon venyttelyä, liikkeitä Qi:n vahvistamiseksi ja tuntemiseksi sekä erilaisia Qigong-harjoituksia. Lopuksi harjoitellaan BADUANJIN eli kahdeksan brokadin tai kahdeksan silkki liikkeen sarjaa.

- 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](#)

TURNFEST 28.5.-1.6.2025

Saksan Voimisteluliitto järjestää Turnfest-tapahtuman 28.5. – 1.6.2025. Tämä joka neljäs vuosi järjestettävä suurtapahtuma kokoaa perinteisesti peräti 80.000 osallistujaa. Tällä kertaa Turnfest järjestetään Leipziginissä.

Koreografi Hymy Larimo-Tullila Seinäjoelta suunnittelee uuden kenttäohjelman vuoden 2025 Turnfest-tapahtuman stadion gaalaan. Kenttäohjelman kohderyhmä on aikuiset ja yli 15-vuotiaat nuoret (yläikärajaa ei ole), joilla on hyvä perusvoimistelutaito ja -kunto. Ohjelma sopii ensisijaisesti tanssillista voimistelua, tanssia, perusvoimistelua, joukkuevoimistelua harrastaville. Ohjelmaan tulee kaksi eri roolia, helpompi ja vaativampi.

Lue lisää [seuran sivuilta](#) ja ilmoittaudu alustavasti mukaan tapahtumaan!

Kuva: Jere Satamo



Jatkuu seuraavalla sivulla →

JÄSENALENNUSTA PIRUETISTA

Tapiolan Voimistelijoiden jäsenenä saat 10 % seura-alennuksen Piruetin voimistelu- ja liikuntavaatteista ja -tarvikkeista! Alennuksen saat näyttämällä Piruetissa esimerkiksi Hoikasta kevätkauden ilmoittautumisesi.

Piruetti & Ballerina-Shop -myymälä
Yrjönkatu 31, Forum, 00100 Helsinki

→ [Tutustu Piruetin valikoimaan](#)

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](#).

Lasten tuntien mahdollisista korvaavista kerroista tiedotetaan ko. ryhmiä sähköpostitse.

Syyskauden ilmoittautuminen alkaa touko-kesäkuussa. Tarkemmasta aikataulusta tiedotamme erikseen.

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



HARRASTELIIKUNNAN PALAUTEKYSELYT

Anna palautetta Tapiolan Voimistelijoiden lasten ja aikuisten harrasteliikunnan kevätkaudesta ja voita leffaliput! Kaikki palaute on meille arvokasta ja auttaa kehittämään toimintaamme. Kyselyyn vastataan anonyyminä, joten yksittäisiä vastaajia ei voida tunnistaa. Vastausaikaa 28.4. saakka.

Kilpajoukkueiden palautekyselyt lähetetään myöhemmin.

→ [Palautekyselyt](#)



Tapiolan Voimistelijat
60 vuotta

Tapiolan Voimistelijat ry

Newsletter 4/2024



VOIMISTELU

IN APRIL NEWSLETTER:

- Summer camps
- TapiolaCup 20.4.
- Spring shows
- Family Gym Day 5.5.
- Qigong-practice 18.5.
- Summer outdoor classes
- Turnfest 28.5.-1.6.2025
- Discount from Piruetti
- Ending of the spring season and enrollment for the autumn season
- Feedback surveys





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

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

SUMMER CAMPS

Mankkaa Summer camps

Enrollment for Mankkaa Summer camps is now open! Mankkaa summer camps are open to everyone - no previous experience needed.





-  3.-7.6.2024 and 10.-14.6.2024
-  Mankkaanpuro school
-  1-3 graders
-  Operating hours: 9:00-15:00

You can bring the child as early as 8:00 a.m. and pick up at 4:00 p.m. at the latest

 [More info](#)

Gymnastics Summer camp


Enrollment for gymnastics summer camp is now open. All gymnasts of agg teams under the age of 14 are welcome to join the camp!

-  Mon-Fri 3-7 June 2024
-  Tapiolan Urheiluhalli
-  Gymnasts under the age of 14
-  Operating hours: 9:00-15:30

You can bring the child as early as 8:00 a.m. and pick up at 4:00 p.m. at the latest

 [More info](#)



Continues 

TAPIOLA CUP 20.4.

TAPIOLAN VOIMISTELIJAT



Tapiolan Voimistelijat is organizing Tapiola cup agg competitions in Opinmäki on Saturday 20.4.2024.

[Advance ticket sale](#) is open until 18.4. Welcome to see the competitions and cheer the teams!

More info in [kisanetti](#).

SPRING SHOWS



Volunteers needed! To organize successful shows we also need a few volunteers! There are different kind of tasks eg. photographing, helping groups in the backstage, decorating etc. If you are available please fill in a form [at our website](#) and we will contact you.



Spring show 1: The Zoo

Sat. 27.4. at 14.00 Opinmäki



Spring show 2: The little mermaid

Tues. 7.5. at 18.00 Espoon kulttuurikeskus, Tapiolasali

Groups that will perform, are listed on [our website](#). If your child will perform, remember to [sign them up](#) the latest on 14.4.



Ticket sale for both shows is open! We recommend buying the tickets in advance for cheaper price. More info at [our website](#)



Spring cafe on 27.4. show, organized by Tapiola Pre Junior -team



Rose-sale in both shows, organized by Tapiola Kids -team.



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

Perhepäivä

Mankkaan koulu klo 10.00-12.00

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 €

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

→ [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](#)

TURNFEST 28.5.-1.6.2025

Turnfest gymnastics event will be organized in Germany, Leipzig 28.5. – 1.6.2025. Turnfest is organized every fourth year and gathers together up to 80.000 participants!

Choreographer Hymy Larimo-Tullila from Seinäjoki will create a new program for the Turnfest 2025 gala. The program is directed for adults and adolescents over 15 years old, who have a good basic gymnastics skills.

[Read more](#) and make a preliminary enrollment for Turnfest on our website!



Photo: Jere Satamo

Continues →

DISCOUNT FROM PIRUETTI

As a member of Tapiolan Voimistelijat you get a 10% club discount on Piruetti's gymnastics and exercise clothes and accessories! You can get the discount by showing for example your registration for the spring season.

Piruetti & Ballerina-Shop
Yrjönkatu 31, Forum, 00100 Helsinki

→ [Piruetti website](#)

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
- Westendipuisto 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.

Enrollment for autumn season starts on May / June.
More information about the schedule coming later.

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



FEEDBACK SURVEYS

Give us feedback about spring season children's and adults' classes and win movie tickets! The surveys are open until 28.4.

→ [Feedback surveys](#)

Feedback surveys for competing teams will be provided later.

