



Tapiolan Voimistelijat ry

# Jäsentiedote 09/2022



VOIMISTELU

## SYYSKUUN JÄSENTIEDOTTEESSA:

- Perhepäivä 4.9.
- SyysSpurtti 4.9.
- TET-harjoittelu
- Hengähdyshetkiä-kurssi
- Etätunnit
- Kisakatselmus
- Syysloman tempupleiri
- Ryhmäliikunnan ajankohtaiset

 [@TapiolanVoimistelijat](#)

 [@tapiolanvoimistelijat](#)

## PERHEPÄIVÄ 4.9.

Maksuton perheliikuntatapahtuma Mankkaan koulun liikuntasalissa su 4.9.2022 klo 9.30-12.00. Salissa tempurata, voimisteluvälineitä ja sählynurkkaus. Tapahtuma on suunnattu noin 2-8-vuotiaille lapsille huoltajineen. Lapset ovat huoltajiensa vastuulla.

Tervetuloa tempuillemaan!

→ [Lisätietoja](#)



### PERHEPÄIVÄ 4.9.

Mankkaan koulu klo 9.30-12.00

## SYYSSPURTTI 4.9.



Maksuton ryhmäliikuntatapahtuma Mankkaan koululla su 4.9. klo 17.00-19.00. Tunteja kahdella puolella salia. Ei ennakkoilmoittautumista. Sisäänkäynti pääovista. Tervetuloa!

Ohjelma:

17-18 LatinDanceMix / Core + liikkuvuus

18-19 DanceMix / Kuntojumppa

→ [Lisätietoja](#)

## TET-HARJOITTELU




Otamme mielellämme nuoria tet-harjoitteluun seuran toimistoon sekä halutessaan avuksi ohjaamaan esimerkiksi lasten tunteja. Tehtävät räätälöidään aina nuoren omien kiinnostusten mukaan!

→ [Lisätietoja ja tet-paikan hakulomake](#)

# HENGÄHDYSHETKIÄ® - KURSSI

Ilmoittautuminen palautumista ja rentoutumista edistävälle Hengähdyshetkiä® -kurssille on käynnissä! Kurssi tukee stressinhallinnassa ja auttaa pysähtymään sekä palautumaan kiireisen arjen keskellä. Hengähdyshetkiä® harjoitukset auttavat lisäksi muun muassa laskemaan verenpainetta, rentouttamaan lihaksia sekä helpottamaan unensaantia.

Kurssin vetäjänä toimii ihana, aurinkoinen ja lempeä joogaohjaajamme Kirsi Kankaanpää. Kirsi on koulutettu palautumisvalmentaja ja joogaopettaja ja hän on käynyt monia lisäkoulutuksia erityisesti joogan saralta.

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



→ [Lue lisää](#)

## ETÄTUNNIT



Nyt voit treenata kanssamme myös kotoasi Zoom-etätuntien parissa! Etätunnit myydään 5 tunnin pakettina, hinta 39 € (+jäsenmaksu). Tunnit pidetään online live tunteina ja lisäksi jokaisesta tunnista jää osallistujille tallenne katsottavaksi kahden viikon ajaksi. Ohjelmassa mm. joogaa sekä core+liikkuuvuus-tunteja. Mukana myös aamutunteja! Aamutuntien monista eduista voit lukea [nettisivuiltamme](#).

→ [Lue lisää ja tilaa etätunnit tästä](#)

## KISAKATSELMUS

Seuran kisakatselmus pidetään Espoonlahden liikuntahallilla lauantaina 8.10. Kisakatselmuksessa esiintyvät seuran joukkuevoimistelun kilpajoukkueet. Hallin ovet avautuvat voimisteliijoille klo 12.00. Esiintymiset alkavat klo 13.15. Tervetuloa kannustamaan upeita joukkueitamme!

→ [Lue lisää](#)











# SYSSLOMAN TEMPPULEIRI



Syyslomaleirillä tempuillaan vaihtuvilla radoilla, harjoitellaan akrobatiaa sekä leikitään ja liikutaan monipuolisesti sekä sisällä että ulkona. Tärkeintä leireillä on liikunnan ilo, lasten viihtyminen sekä turvallinen liikkuminen! Aiempaa harrastustaustaa ei tarvitse, leiri on avoin kaikille!

Ilmoittautuminen käynnissä nyt!

 Ma-ke 17.-19.10.2022  
 Mankkaanpuron koulu  
 1-3-luokkaisille

 Toiminta-aika klo 9.00-15.00  
 Ohjaajat paikalla klo 8.00-16.00  
 Hinta 119 € jäsenet / 129 € muut

 [Lisätietoja](#)

## RYHMÄLIIKUNNAN AJANKOHTAISET

Sunnuntaijummat alkavat 11.9. ja tunnit sekä ohjaajat päivitetään lähipäivinä [tännen](#).

Harjoituspaikkojen sisäänkäynnit löydät [nettisivuiltamme](#). Tarkistathan ne, jos olet tulossa paikalle ensimmäistä kertaa.

Tapiolan koulu on ylioppilaskirjoitusten vuoksi kiinni 9.-25.9.2022. Tarkista siitä aiheutuvat tuntimuutokset [täältä](#).

Tuntimuutoksista ja -peruutuksista tiedotetaan aina sekä [nettisivuilla](#), sähköpostilla että ryhmäliikunnan WhatsAppissa. Sähköpostit eksyvät usein tarjoukset- tai roskapostikansioon, kannattaa siis tarkistaa nekin säännöllisesti! Ryhmäliikunnan WhatsApp-ryhmään pääset halutessasi liittymään [tästä linkistä](#). Ryhmässä tiedotetaan äkillisistä tuntimuutoksista, peruutuksista ja muista akuuteista asioista.

Otan mielelläni vastaan palautetta ja autan sekä vastaan kysymyksiin - olethan siis matalalla kynnyksellä yhteydessä! Minut tavoittaa parhaiten arkisin noin 9-15 välillä, satunnaisesti myös muina aikoina. Voit ottaa yhteyttä myös WhatsAppilla.

Terveisin, *Maija Pelttari*  
seurakoordinaattori.tapvo@gmail.com  
050 383 4433

