



Tapiolan Voimistelijat ry

Jäsentiedote 1/2023



TAMMIKUUN JÄSENTIEDOTTEESSA:

- Lasten tunnit
- Aikuisten ryhmäliikunta
- Sähkökatkoihin varautuminen
- Kevätkauden harrasteliikunnan aikatauluja
- Mankkaan kesäleirit
- TET-harjoitteluun Tapvolle



LASTEN TUNNIT

Kevätkausi on startannut vauhdikkaasti käyntiin lasten tunneilla. Olethan tutustunut kausi-infoon, jossa tärkeää tietoa tuntien käytänteistä? Kaikkien ryhmien kausisuunnitelmat löydät myös nettisivuiltamme.

→ [Kausi-info](#)

→ [Kausisuunnitelmat](#)

Muutamilla lasten tunneilla on vielä tilaa, joten jos kevään harrastukset ovat vielä haussa, kannattaa kokeilla esimerkiksi seuraavia tunteja:

- Ma Voimistelukoulu 4-5v. Kilonpuisto klo 17.00
- Ma Voimistelukoulu 6-7v. Kilonpuisto klo 17.45
- Ma Akrobatiavoimistelu 8-10v. Kilonpuisto klo 18.30
- Ma Showtanssi 5-7v. Leppävaara klo 17.00
- Ma Showtanssi 8-10v. Leppävaara klo 17.45
- Ti Akrobatiavoimistelu 8-10v. Mankkaanpuro klo 18.30
- To Showtanssi 8-10v. Mankkaanpuro klo 17.00
- Su Perheliikunta 4-7v. Mankkaa klo 15.15-16.00

→ [Tuntiohjelma](#)

→ [Ilmoittautuminen](#)



Kaikkiin lasten tunteihin sisältyy kaksi maksutonta kokeilukertaa!

AIKUISTEN RYHMÄLIIKUNTA

Myös aikuisten ryhmäliikuntatunnit ovat käynnistyneet vauhdikkaasti joulutauon jälkeen! Tervetuloa kaikki uudet ja vanhat liikkumaan seurassamme! Aikuisliikkujienkin kannattaa tutustua kausi-infoon:

→ [Kausi-info](#)

Sijaisohjaajat, tuntimuutokset ja harjoituspaikkojen sisäänkäynnit löytyvät nettisivuiltamme:

→ [Tuntimuutokset ja sijaiset](#)

→ [Harjoituspaikkojen sisäänkäynnit](#)

Äkillisistä muutoksista tiedotamme aina sähköpostitse sekä ryhmäliikunnan WhatsApp-ryhmässä, johon voit halutessasi liittyä

→ [Liity ryhmäliikunnan WhatsAppiin](#)

Tilatut sarjaliput toimitetaan postitse kotiin. Mikäli haluat mennä tunnille ennen kuin liput saapuvat, voit niin tehdä ja antaa seuraavalla tunnilla ohjaajalle kaksi lippua.

Vielä ehdit myös ilmoittautua mukaan kevätkauden ryhmäliikuntaan. Meillä on helppo liikkua, sillä tunnit pidetään lähikoulullasi eikä yksittäisiä tunteja tarvitse ennakoon varaila!

→ [Tuntiohjelma](#)

→ [Ilmoittautuminen](#)



Hinnat

Rajaton kausimaksu	140 €
15 x liput	105 €
10 x liput	80 €
5 x liput	50 €
Pilates	140 €
Pilates + rajaton	170 €
Seniorijumppa	35 €
+ jäsenmaksu	20 €



SÄHKÖKATKOIHIN VARAUTUMINEN

Mahdollisten sähkökatkojen sattuessa tunnit perutaan / toiminta keskeytetään ja kouluilta tulee poistua.

- Varaa treenikassiin myös lämmintä vaatetta sekä vaihtokengät, niin pysyt lämpimänä, mikäli harjoitukset keskeytyvät ja joudut odottelemaan kyytiä kotiin
- Vessojen vetämistä tulee välttää
- Hissejä ei saa käyttää

KEVÄTKAUDEN HARRASTELIIKUNNAN AIKATAULUJA

Tunteja ei pidetä:

- Talvilomalla ma-su 20.-26.2.
- Pääsiäisenä to-ma 6.-10.4.
- Vappuna su-ma 30.4.-1.5.

Kevätkausi päättyy seuraavilla kouluilla pe 5.5.:

- Kilonpuiston koulu
- Taavinkylän koulu
- Vindängens skola
- Westendipuiston koulu

Tapiolan koulu on kiinni 10.3.-29.3.2023.

Katso ryhmäliikunnan korvaavat ajat ja paikat [täältä](#).

Kevätkausi päättyy seuraavilla kouluilla su 14.5.:

- Haukilahden monitoimitalo
- Leppävaaran nuorisotila
- Mankkaan koulu
- Mankkaanpuron koulu
- Perkkään koulu
- Pohjois-Tapiolan koulu
- Tapiolan koulu
- Toppelundin koulu
- Niittykummun koulu



MANKKAAN KESÄLEIRIT

Järjestämme jälleen perinteiset Mankkaan kesäleirit kesäkuun kahdella ensimmäisellä viikolla! Temppuilupainotteisilla leireillä päästään muun muassa testaamaan taitoja erilaisilla tempuradoilla, opettelemaan akrobatiaa ja tutustumaan freegymiin.

Lisätietoja tulossa pian ja ilmoittautuminen aukeaa tammi-helmikuussa - seuraa nettisivujamme!



TET-HARJOITTELUUN TAPVOLLE



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

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