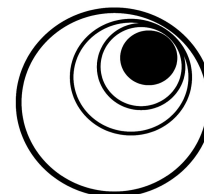


Hei,



Tapiolan Voimistelijat

KYSELY RYHMÄLIKUNNAN KEVÄTKAUDESTA

Muistathan vastata lyhyeen [jäsenkyselyyn](#) su 24.10. mennessä ja vaikuttaa kevään 2022 aikuisten ryhmäliikunnan tuntiohjelmaan. Vastaaminen vie vain hetken, mutta antaa meille tärkeää tietoa toiveistanne kevään tuntiohjelman laatimista varten! Palautekysely syksyn tunteista toteutetaan vielä erikseen loppusyksystä.

HARRASTELIIKUNNAN VUOSI 2022

Ensi viikon torstaina suunnittelemme seuran toimistolla Niittykummussa (Kappelikuja 6B) sekä aikuisten että lasten harrasteliikunnan vuotta 2022 – mm. tulevia tapahtumia, toiminnan painopisteitä ja tavoitteita, mitä uutta kenties halutaan tehdä ensi vuonna ja miten voisimme toimintaa kehittää. Toivomme mukaan myös teitä jäseniä! Tapaaminen on vapaamuotoinen, tarjolla kahvia ja pientä välipalaa. Jotta osaamme varata tarvittavan määrän tarjottavia, toivomme [etukäteisilmoittautumista](#) ke 27.10. mennessä.

SYYSLOMAVIIKON RYHMÄLIKUNTA

Tänään tiistaina 19.10. Liikkuvuus + venyttelyt -tunti Mankkaan koululla pidetään poikkeuksellisesti klo 17:00–18:00.

Tällä viikolla eli 18.–24.10. vietetään aikuisten tunneilla maksutonta kokeiluviikkoa – ota siis ystäväsiikin mukaan jumppaan! Maksuttoman kokeiluviikon aikana emme myöskään kerää lippuja, käytä siis tilaisuus hyväksesi ja käy tutustumassa useampaan tuntiin viikon aikana!

GYMNAESTRADA TAMPERE 2022

Mikäli olet kiinnostunut osallistumaan Gymnaestrada Tampere 2022 tapahtumaan joko Tanssillisen voimistelun (helpompaan) Kirkkaat vedet ohjelmaan tai Kuntoliikunnan Kiertoradalla ohjelmaan, tulee [alustava ilmoittautuminen](#) tehdä su 31.10. mennessä!

Huomenna ke 20.10. pidämme Gymnaestrada 2022 Tampere [kuntoliikuntaohjelman](#) ("Kiertoradalla") lyhyen esittelyn Mankkaanpuron koulun salissa Kuntojumpan yhteydessä, tunnin aluksi klo 17:30. *"Helppo ohjelma kaikille yli 15 vuotta täyttäneille, sukupuolesta riippumatta. Ohjelma ei sisällä vaativia kuvioita, joten se on helposti ja nopeasti opittavissa. Ohjelma tarjoaa iloista tekemisen meininkiä ja mukaansatempaavaa kuntoilua, jota voi treenata myös kotonakin. Sopii hyvin ryhmäliikunnan harrastajille sekä muille kuntoliikkuville. Välineenä käytetään isoa kuntopalloa."* Tervetuloa testaamaan ohjelmaa ja kuulemaan lisää Gymnaestradasta!

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