



Tapiolan Voimistelijat

Hei,

CARDIO-TREENI SIIRTUNYT MAANANTAILLE

Keskiviikon Cardio-treeni Taavinkylän koulun pihalta siirtyy 20.9. alkaen maanantaille, paikka vaihtuu Mankkaanpuron koulun pihaksi ja kellonaika on 18:00-18:45. Cardio-treeni on takuulla hikinen sykkeitä nostava 45 min tunti. Sisältää myös hyppyjä. Tervetuloa Kaisan tehokkaalle tunnille!

KILONPUISTON KOULU KIINNI 27.9.-5.10.2021

Kilonpuiston koulun iltakäyttö on peruttu 27.9.-5.10.2021 koulun vuosijuhlien takia. Joudumme siis valitettavasti perumaan Voimistelukoulun, Mini-JV:n ja Lihaskuntotunnit ma 27.9. sekä 4.10.

UUSI SENIORIJUMPPATUNTI

Seniorijumpan suuren suosion vuoksi aloitamme toisen ryhmän ensi viikon tiistaina 28.9. klo 13:00-14:00 Haukilahden monitoimitalolla (Toppelundintie 13), ohjaajana Eliisa Laamanen. Tunnilla keskitytään tasapainoa ja koordinaatiota ylläpitäviin harjoituksiin sekä keskivartaloa ja ryhtiä tukeviin lihasryhmiin, venyttelyä unohtamatta. Tunti sisältää kevyitä liikkuvuusharjoituksia tuki- ja liikuntaelimestölle.

Seniorijumpparyhmään voivat osallistua 64-vuotta täyttäneet maksamalla seuran jäsenmaksun, kausimaksua ei seniorijumpasta peritä syksyllä 2021. Seniorijumppaan on erillisilmoittautuminen. Päiset ilmoittautumaan tunnille [täältä](#).

TAPIOLAN KOULU

Tapiolan koulun salit avautuvat iltakäytölle taas ensi viikolla. Maanantaista 27.9. alkaen kaikki Tapiolan koulun tunnit jälleen normaalin tuntiohjelman mukaisesti Tapiolan koululla.

NETTISIVUT UUDISTUNEET

Nettisivumme ovat saaneet uuden raikkaan ilmeen! Käy kurkkaamassa miltä www.tapiolanvoimistelijat.fi nykyisin näyttää. Otamme myös mielellämme [palautetta](#) vastaan siitä, miten sivut toimivat, löytyykö sieltä helposti kaikki tarvittava tietoa yms.

SYYSLOMAN TEMPPULEIRI

Ilmoittautuminen Syysloman Temppuleirille on nyt käynnissä! Leireillä temppeillaan vaihtuvilla radoilla, harjoitellaan akrobatiaa, 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!

Syysloman Temppuleiri ma-ke 18.-20.10.2021 Mankkaanpuron koulu

Toiminta-aika 8:00-15:00. Lapsen voi tuoda leirille jo klo 8:00 ja haettava viimeistään 16:00. Hinta: 115€ + jäsenmaksu 10€ uusille jäsenille. Hinta sisältää toiminnan lisäksi lämpimän aterian ja vakuutuksen.

[Ilmoittautuminen](#) on auki 3.10.2021 saakka.

Lisätietoja [nettisivuillamme](#).

SEURAETUNA NYT 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 sisäliikunta- ja ulkovaatteista. Xylitol Cool -vaatteet soveltuvat erinomaisesti kaikenlaisen voimistelun harrastamiseen ja vaikkapa koululiikuntatunneille. Softshell on erinomainen materiaali ulkoileville liikkuville lapsille, miellyttävä mutta kestävä ja sopii ympärivuotiseen käyttöön. Seurakoodilla Voimisteluliiton valikoima on saatavilla 30 %:a edullisempaan hintaan Reiman seurakaupassa seurat.reima.com.

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!