



Tapiolan Voimistelijat ry

Jäsentiedote 07/2023



! Scroll down for
Newsletter in English



HEINÄKUUN JÄSENTIEDOTTEESSA:

- Harrasteliikunnan syyskausi
- Elokuun kesäjummat
- Porrastreenit Westendissä
- Toimiston kesän aukioloajat

 @TapiolanVoimistelijat



 @tapiolanvoimistelijat

HARRASTELIIKUNNAN SYYSKAUSI

Ilmoittautuminen syyskauden tunneille on käynnissä! Syyskausi alkaa 21.8.2023.

Lasten suosituimmat ryhmät täyttyvät nopeasti, varaathan siis paikkasi ajoissa!




Aikuisten syksyn tuntiohjelmasta löytyy tutut suosikit sekä monia uutuustunteja, mm:

-  Kuminauhatreeni
-  Kuntotanssi
-  Bollywood
-  Lauantaijumppa

Syksyn ohjelmassa on myös yksi englannin-kielinen tunti Kilonpuiston koululla (toiminnallinen treeni / functional training).

Lisäksi maanantaisin **Mankkaan koululla alkaa RVP eli reisi-vatsa-pakara tunti, jolle voi ottaa lapsen mukaan!** Salin toisessa päässä on liikunnallista puuhaa lapsille aikuisten tunnin ajan eli lapset eivät osallistu varsinaiselle tunnille.



-  [Lasten tunnit syksy 2023](#)
-  [Aikuisten tunnit syksy 2023](#)
-  [ILMOITTAUDU](#)

Syksyn tapahtumia
Mankkaan koululla:

Su 20.8. Perhepäivä
Su 3.9. SyysSpurtti



**Ryhmäliikunnan
MAKSUTON KOKEILUVIIKKO
21-27.8.2023.**

**Ei ennakkoilmoittautumista -
tervetuloa testaamaan
tunteja!**



ELOKUUN KESÄJUMPAT

Kesäjummat Tapiolan asukaspuistolla ja Haukilahden Pattistenpellolla ovat heinäkuussa tauolla, mutta jatkuvat taas 31.7. alkaen! Kesäjummat ovat kaikille avoimia ja osallistua voi 5 € kertamaksulla.

Kesäjummat pidetään 31.7.-17.8. klo 18-19:

☀️ Tapiolan asukaspuistolla maanantaisin ja torstaisin

☀️ Haukilahti Pattistenpellolla tiistaisin

➔ [Lue lisää](#)



PORRASTREENIT WESTENDISSÄ



Ilmoittaudu nyt mukaan syksyn porrastreenikurssille Westendin kuntoportaille!

Porrastreeni on tehokasta ja monipuolista harjoittelua ja se vahvistaa erityisesti alavartalon lihaskuntoa sekä hapenottokykyä. Porrastreeni sopii kaikenkuntoisille, sillä portaissa voit itse säädellä kuinka kevyesti tai intensiivisesti haluat treenata.

👟 Paikka: Westendin kuntoportaat

👟 Aika: 9.8.-13.9.2023 (6 viikkoa) ke klo 17.30-18.30

👟 Hinta: 60 € + jäsenmaksu 20 €

👟 Ohjaaja: Johannes Saarinen

➔ [Lue lisää](#)

TOIMISTON KESÄN AUKIOLOAJAT

Seuran toimisto on kesällä kiinni
29.6.-30.7.2023

Toivotamme kaikille aurinkoista ja rentouttavaa kesää!





Tapiolan Voimistelijat ry

Newsletter 07/2023



In July Newsletter:

- Autumn season 2023
- Summer outdoor classes
- Stair workout in Westend
- Office opening hours for summer



AUTUMN SEASON 2023

Enrollment for autumn season is now open!
Autumn season starts on 21.8.2023.

Be quick and reserve your spot now!

In adults' group fitness schedule you will find all the favorites and also many new classes e.g.:

- New!** Resistance band workout
- New!** DanceFit / Kuntotanssi
- New!** Bollywood
- New!** Saturdayclass

Monday's Functional Training class at Kilonpuisto school will be held in English!

For Monday's new legs, glutes and abs workout you can bring your child with you! There will be activities for children at the other end of the gymhall. You can ofcourse also join the class normally without a child.



➔ [Childrens' classes autumn 2023](#)

➔ [Adults' classes autumn 2023](#)

➔ [ENROLLMENT](#)

Free events at Mankkaa school:

20.8. FamilyGymDay
3.9. SyysSpurtti



OPEN DOORS
at adults' classes on
21.-27.8.2023!



SUMMER OUTDOOR CLASSES

Summer outdoor classes in Tapiola and Haukilahti are on break in July but will continue starting on 31.7. Summer classes are open for everybody. Price: 5 € / class.

Summer classes will be held 31.7.-17.8. at 18-19:

- ☀️ Tapiolan asukaspuisto on Mondays and Thursdays
- ☀️ Haukilahti Pattistenpelto on Tuesdays

→ [Read more](#)



STAIR WORKOUT IN WESTEND



Enrollement for Westend Stair workout course is now open!

Stair workout is effective and versatile training. It strengthens especially the lower body and benefits the cardio vascular system. Welcome to our stair workout outdoor course!

- 👟 Place: Westendin kuntoportaat
- 👟 Time: 9.8.-13.9.2023 (6 weeks) Wed. 17.30-18.30
- 👟 Price: 60 € + membership fee 20 €
- 👟 Instructor: Johannes Saarinen

→ [Read more](#)

OFFICE OPENING HOURS FOR SUMMER

Our office is closed for summer during 29.6.-30.7.2023

Have a nice summer!

