

HUHTIKUUN SEURATIEDOTE

Kevätkausi 2016

Muistutuksena vielä, että kevään jumppakausi päättyy 6.5.2016. Helatorstain takia koulut ovat kiinni ke 4.5 ja to 5.5.

Muista mahdollista peruutuksista tiedotamme kotisivuillamme ja mahdollisuuksien mukaan myös sähköpostilla.

<http://www.tapiolanvoimistelijat.fi/aikuisten-ryhmaliikunta-espoossa/sijaisohjaajat-peruutukset/>

Kesäjumppat alkavat viikolla 19 erillisen aikataulun mukaan. Kesäjumppa-aikataulut ovat seuran sivuilla, ohjaajakin varmistuvat vähitellen.

Kesäjumppat maksavat 2e/kerta, maksetaan ohjaajalle tunnin alussa. Tai voit ostaa kesäjumppakortin hintaan 25 euroa, jolla voit jumpata koko kesän.

Kesäjumppakortin voit maksaa myös liikunta yms. seteleillä tai kortilla tiistaina 10.5.2016 klo 18.45-19.00 Mankkaan koululla.

<http://www.tapiolanvoimistelijat.fi/aikuisten-ryhmaliikunta-espoossa/kesajumppat-2016/>

Syyskaudelle ennakkoilmoittautumiset alkavat kevään jumppiin osallistuneille kesäkuussa. Ilmoitamme tarkemman ajankohdan vielä lähempänä kesää sekä sähköpostilla että seuran sivuilla.

Unelmien liikuntapäivä 10.5.2016

Unelmien liikuntapäivä on liikunnan pop-up päivä. Tule mukaan Tapiolan Voimistelijoiden tapahtumiin ja tuo ystävätkin.

Klo 18.00 – 19.00 Mankkaan koululla alkujumppa + noin puolen tunnin lenkki + loppujumppa. Lenkin voit kävellä tai juosta. Mukaan voit tulla lastenvaunujen kanssa ja koirankin saa ottaa kaveriksi.

Klo 19.00-20.00 Mankkaan koulun salissa Body-jumppa, sopii kaikille, ohjaajana Mari Kortelainen.

<http://www.unelmienliikuntapaiva.fi/tapahtumat>

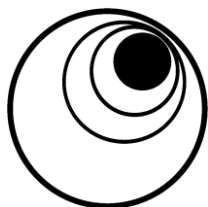
Kevään näytökset

Seuralla on tänä keväänä kaksi näytöstä Espoon kulttuurikeskuksessa ma 2.5.2016 klo 18.30 Vedenalainen maailma -näytös ja ma 9.5.2016 klo 18.30 Gaalanäytös.

Lipunmyynti on käynnissä molempiin näytöksiin [Lippuautomaatin](#) kautta.

Toivomme, että mahdollisimman moni ostaa liput etukäteen, liput ovat myös edullisemmat ennakkoon ostettuna.

Lisätietoja näytöksistä löytyy seuran kotisivuilta <http://www.tapiolanvoimistelijat.fi/tapahtumat/>



Tapiolan Voimistelijat ry

20.4.2016

Juoksukoulu

Seura järjestää jälleen juoksukoulun touko-kesäkuussa.

Tapiolan Voimistelijat järjestää juoksijan starttikurssin. Juoksutekniikka kerran aikana käydään läpi lenkkeilyn ydinasioita. Saat tiiviin paketin juoksu-harrastamisen aloittamiseen. Vaikka harrastaisit jo niin pikakurssi oikeaan treenaamiseen ei ole pahitteeksi. Juoksukoulu on aloittelijan olkapää ja lenkkeilijän tuki keskittyä oikeisiin asioihin. Sisällössä keskitytään juuri olennaisiin asioihin, jotta sinun lenkkeilysi olisi mahdollisimman nautinnollista.

Kurssi järjestetään torstaisin klo 18.30-20.00 Leppävaaran urheilupuistossa.

Kurssipäivät ovat 12.5., 19.5., 26.5. ja 2.6.

Juoksukoulun hinta on 60 euroa, mukaan saa tulla vaikka ei olisikaan seuran jäsen.

Ilmoittaudu mukaan <http://www.tapiolanvoimistelijat.fi/aikuisten-ryhmaliikunta-espoossa/juoksukoulu-12-5-2-6-2016/>

Tervetuloa mukaan!

Ohjaajien ja valmentajien rekrytointi käynnissä

Etsimme ensi kaudelle lasten ja aikuisten ohjaajia sekä joukkuevoimistelun valmentajia.

Käy täyttämässä rekrytointilomake seuran sivuilla

<http://www.tapiolanvoimistelijat.fi/seura/rekrytointi/>

Tapiolan Voimistelijat ry

