



Tapiolan Voimistelijat ry

Jäsentiedote 11/2023



! Scroll down for
Newsletter in English

MARRASKUUN JÄSENTIEDOTTEESSA:

- TapiolaCup su 5.11.
- Perhepäivä su 26.11.
- Mukaan joukkuevoimisteluun
- Syyskokous 29.11.
- Jumppamaraton la 2.12.
- Joulunäytökset
- Syyskauden lopetus ja kevätkauden ilmoittautuminen



TAPIOLA CUP SU 5.11.

Joukkuevoimistelun cup kilpailu Tapiola Cup järjestetään sunnuntaina 5.11.2023 Opinmäen koululla (Lillhementintie 1) alkaen klo 11.00.

Pääsylippuja voi ostaa ennakkoon [Lippuautomaatista](#).

Ennakkohinnat

Aikuiset 13€ / koko päivä

Lapset (alle 15v) 8 € / koko päivä

Tervetuloa kannustamaan joukkueita huippusuorituksiin!



PERHEPÄIVÄ SU 26.11.

Maksuton ja kaikille avoin perheliikuntatapahtuma Mankkaan koulun liikuntasalissa sunnuntaina 26.11 klo 10-12. Salissa temppurata, voimisteluvälineitä ja sählynurkkaus. Suunnattu noin 2-8-vuotiaille lapsille huoltajineen. Lapset ovat huoltajiensa vastuulla.

Osoite: [Mankkaansuo 8](#). Sisäänkäynti pääovista.
Tervetuloa temppuilemaan!

Perhepäivä

Mankkaan koulu klo 10.00-12.00



MUKAAN JOUKKUEVOIMISTELUUN

Kiinnostaako joukkuevoimistelu? Kilpajoukkueisiimme pääsee mukaan kokeilutreenien kautta:

- ↪ 2016-2018 syntyneet ti 21.11. klo 18.00-19.30 Jousenkaaren koulu
- ↪ 2014-2015 syntyneet to 23.11. klo 18.00-20.00 Kilonpuiston koulu ja ke 29.11. klo 18.00-20.00 Oma salimme Kivimiehentie 2
- ↪ 2012-2013 syntyneet ti 28.11. klo 17.00-18.30 Opinmäen koulu
- ↪ 2011 ja aiemmin syntyneet ke 29.11 klo 16.00-18.00 Oma salimme Kivimiehentie 2

Lisätietoja ja ilmoittautuminen kokeilutreeneihin [täältä](#).



SYYSKOKOUS KE 29.11.

Tapiolan Voimistelijoiden sääntömääräinen syyskokous järjestetään keskiviikkona 29.11. klo 18.00 seuran toimistolla osoitteessa Kappelikuja 6B. Kokouksessa käsitellään sääntöjen määräämät syyskokousasiat. Tilaisuudessa kahvitarjoilu.

Kokouksessa ovat äänioikeutettuja kaikki seuran yli 15-vuotiaat jäsenet.

Tervetuloa!



JUMPPAMARATON LA 2.12.



Maksuton ryhmäliikuntatapahtuma Tapiolan koulun peilisalissa. Ei ennakkoilmoittautumista, voit osallistua niin monelle tunnille kuin haluat!

Ohjelma:

10.00-10.45 Villasukkaherätys-jumppa / Joanna Gefwert

10.45-11.30 Reisi-vatsa-pakara / Joanna Gefwert

11.30-12.15 Core + ylävartalo / Linda Huttunen

12.15-13.00 Kehonhuolto + dynaaminen liikkuvuus / Diana Rautio

→ [Lisätietoja](#)

JOULUNÄYTÖKSET



Joulunäytös 1

Tiistaina 5.12. klo 18.00 Espoon kulttuurikeskus, Tapiolasali



Joulunäytös 2

Luantaina 9.12. klo 16.00 Tapiolan urheiluhalli, Urheilupuistontie 2

Vapaaehtoiseksi näytöksiin? Onnistuneiden näytösten järjestämiseen tarvitsemme vapaaehtoisten apua - jos olisit käytettävissä, lue lisää [täältä ja täytä lomake](#), niin otamme sinuun yhteyttä!

Lisätietoja näytöksistä sekä esiintyvät ryhmät ja joukkueet löydät [nettisivuiltamme](#)! Ohjaajat infoavat ryhmiä tarkemmin esiintymisestä.



Lipunmyynti alkaa tiistaina 7.11. klo 9.00

[Lippuautomaatin](#) kautta. Suosittelemme lippujen ostamista ennakkoon edullisempaan hintaan. Ennakkomyynti päättyy näytöspäivänä klo 12.00.



SYYSKAUDEN LOPETUS JA KEVÄTKAUDEN ILMOITTAUTUMINEN



Harrasteliikunnan syyskausi loppuu iltavalvoja kouluilla pe 1.12. ja omavalvontakouluilla su 10.12. Tarkista tarkemmat tiedot [täältä](#).

Aikuisten ryhmäliikunnan mahdolliset tunti muutokset löydät [nettisivuiltamme](#).



Lasten tunnit

Kevään tunneille ilmoittaudutaan erikseen, paikka ei jatku automaattisesti syksyltä keväälle. **Ennakoilmoittautuminen syksyllä mukana olleille on auki 1.-10.12.**

Ennakoilmoittautumisessa voi ilmoittautua vain samaan ryhmään, jossa on ollut syksyllä.

Tiistaina 12.12. ilmoittautuminen aukeaa uudestaan kaikille.



Aikuisten ryhmäliikunta

Aikuisten ryhmäliikunnan ilmoittautuminen aukeaa torstaina **1.12.**

Pilates tunneille on ennakoilmoittautuminen 1.-10.12. jolloin vain syksyllä mukana olleet voivat ilmoittautua samaan ryhmään, jossa ovat syksyllä olleet. Tiistaina 12.12. Pilateksen ilmoittautuminen aukeaa uudestaan kaikille.



Kevään tuntiohjelmat julkaistaan marraskuun aikana.

Kevätkausi alkaa 8.1.2024.

2024



Tapiolan Voimistelijat ry

Newsletter 11/2023



! Scroll down for
Newsletter in English



IN NOVEMBER NEWSLETTER

- TapiolaCup 5.11.
- Family Gym Day 26.11.
- Join the agg teams
- Annual meeting 29.11.
- Gym marathon 2.12.
- Christmas shows
- Ending of autumn season and spring season enrollment

 @TapiolanVoimistelijat

 @tapiolanvoimistelijat

TAPIOLA CUP 5.11.

Tapiola Cup agg competitions next Sunday 5.11. in Opinmäki school (Lillhementintie 1) starting at 11.00. Welcome to cheer the teams!

Ticket sale is open in [Lippuautomaatti](#).

Advance prices:

Adults 13 €

Children (under 15y.) 8 €



FAMILY GYM DAY 26.11.

Welcome to have fun at our family gym day at Mankkaan koulu gymnastics hall at 10.00-12.00. The event is free and open to everyone. You can try out different gymnastics equipment, play floorball or do all kinds of different tricks and stunts you can think of!

Address: [Mankkaansuo 8](#). Entrance from the main doors



Perhepäivä

Mankkaan koulu klo 10.00-12.00

JOIN THE AGG TEAMS

Are you interested in aesthetic group gymnastics? If yes, you are welcome to join our try-out classes:

- ↪ 2016-2018 Tues. 21.11. at 18.00-19.30 Jousenkaaren koulu
- ↪ 2014-2015 Thurs. 23.11. at 18.00-20.00 Kilonpuiston koulu and Wed. 29.11. at 18.00-20.00 Kivimiehentie 2
- ↪ 2012-2013 Tues 28.11. at 17.00-18.30 Opinmäen koulu
- ↪ 2011 and before Wed 29.11 at 16.00-18.00 Kivimiehentie 2

More info and enrollment for the try-out classes [here](#).



ANNUAL MEETING 29.11.

Tapiolan Voimistelijat annual meeting will be held on Tuesday 29.11. at 18.00 at our office in Kappelikuja 6B. All members above 15 years have voting right. Coffee service.

Welcome!



GYM MARATHON 2.12.

Free group fitness event at Tapiola school (Opintie 1) Saturday 2.12. AT 10.00-13.00. No enrollment needed!

Schedule:

- 10.00-10.45 Morning class (with woolen socks) / Joanna Gefwert
- 10.45-11.30 Legs - glutes - abs / Joanna Gefwert
- 11.30-12.15 Core + upper body / Linda Huttunen
- 12.15-13.00 Body care + mobility / Diana Rautio

➔ [More into](#)



CHRISTMAS SHOWS



Christmas show 1

Tuesday 5.12. at 18.00 Espoon kulttuurikeskus, Tapiolasali



Christmas show 2

Saturday 9.12. at 16.00 Tapiolan urheiluhalli, Urheilupuistontie 2

We will also need some volunteers to help organize great shows! There are many different tasks e.g. photographing and helping children before the show. If you are interested please [contact us](#).

More information on our [website](#).



Ticket sale starts on Tuesday 7.11. at 9.00 via

[Lippuautomaatti](#). We recommend to buy the tickets in advance.



ENDING OF AUTUMN SEASON AND ENROLLMENT FOR SPRING SEASON



Autumn season ends on 1.12. or 10.12. - check the detail [here](#).

All changes to adults' classes [here](#).



Children's classes

Autumn season enrollment doesn't automatically continue for spring season. There is a separate enrollment for spring.

Advance registration is open 1.-10.12. for the participants of autumn season and in the advance registration you can only enroll for the same group. On Tuesday 12.12. enrollment opens again for everybody.



Adults' classes

Group fitness enrollment begins on 1.12.

For Pilates classes advance registration is open on 1.-10.12. only for the autumn season participants and only for the same group. On Tuesday 12.12. Pilates enrollment opens again for everybody.



Spring season schedules will be published later in November!

Spring season starts on 8.1.2024

2024