

## KESÄKUUN SEURATIEDOTE

### Syksyn tunti-istat

Syksyn jummat alkavat tunti-istojen mukaan 22.8.2016 ja jatkuvat 9.12.2016 asti.

Tunti-istat löytyvät seuran kotisivuilta [www.tapiolanvoimistelijat.fi](http://www.tapiolanvoimistelijat.fi)

Aikuisille alkaa ns. matalan kynnyksen jumppa ti klo 20.00 - 21.00 Aarnivalkean koululla. Jumppa on tarkoitettu sinulle joka haluat esim. pitkän tauon jälkeen aloittaa kuntoilun. Hyppyjä tai vaikeita askelkuvioita ei tunnilla tehdä. Aikaisempaa jumppakokemusta ei myöskään tarvita.

Jumppa on vielä ilman nimeä eli ehdota meille iskevää nimeä matalan kynnyksen jumpalle. Nimiehdotukset voi jättää juhannukseen mennessä [tänne](#). Paras ehdotus palkitaan seuran tuotepaketilla.

### Ennakoilmoittautumiset syksyn ryhmiin

Ennakoilmoittautumiset jumppiin alkavat 13.6.2016 klo 9.00 seuran jäsenpalveluohjelman kautta <https://www.jasentieto.fi/public/Login.aspx?OmanSeuranID=107>  
Ennakoilmoittautuminen päättyy 31.7.2016 klo 21.00.

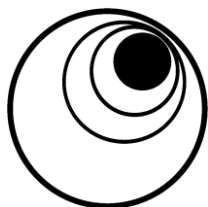
Ennakkoon voivat ilmoittautua ne, jotka ovat olleet keväällä 2016 mukana jumpissa. Uusia jäseniä (mm. sisarukset ja ystävät) otamme mukaan 1.8.2016 klo 9.00. Muistathan käyttää jo olemassa olevia tunnuksia (unohtuneen salasanan voi tilata sähköpostiisi), muuten järjestelmä ei tunnista sinua ns. vanhaksi jäseneksi.

Nuorten ilmoittautuminen on hieman muuttunut viime keväästä. Syksyn tunneille ilmoittaudutaan jokaiseen ryhmään erikseen. Lisätietoa nuorten tunneista ja tuntien hinnoista löytyy seuran sivuilta <http://www.tapiolanvoimistelijat.fi/nuoret/>

Aikuisten ryhmäliikuntatunnit (paitsi pilates) ovat heti avoinna kaikille ilmoittautuneille (ei siis tarvitse olla ns.vanha jäsen).

Pilatesryhmiin voi ilmoittautua kesä-heinäkuun aikana keväällä pilatekseen osallistuneet ja elokuun alussa otamme pilates-ryhmiin uusia osallistujia.

Perheliikuntaa voi ilmoittautua ennakkoon keväällä seurassa mukana olleet aikuiset ja lapset. Muistathan ilmoittaa vanhemman omaan ryhmään ja lapsen omaan ryhmään. Vanhemman perheliikunnan ilmoittautumisella voit myös osallistua aikuisten ryhmäliikuntatunneille.



### Jumppaturvavakuutus

Pohjolan ja Voimisteluliiton Jumppaturvavakuutus on harrastejumppareiden tapaturmavakuutus. Vakuutus korvaa esim. ryhmäliikuntatunneilla, esiintymisissä ja näytöksissä sattuneet tapaturmat. ajalle 1.9.2016 - 31.8.2017. Vakuutuksen hinta on 3,50 euroa ja sen voi ottaa ilmoittautumisen yhteydessä jäsenpalveluohjelmassa.

### Kesäjummat

Kesäjummat jatkuvat pihajumppana Tapiolan asukaspuistossa 13.7.2016 asti.  
**(HUOM! 20.6.2016 jumpataan poikkeuksellisesti Silkkiniityllä alkaen klo 17.30.)**

Jummat jatkuvat sitten jälleen 1.8.2016 Mankkaan koulussa!

Kesäjumppa-aikataulut löytyvät seuran sivuilta

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

Kesäjummat maksavat 2e/kerta, maksetaan ohjaajalle tunnin alussa.

### Seurapicnic 20.6.2016

Koko seuran yhteinen picnic Silkkiniityllä Aarnivalkean koulun vieressä klo 16.30 - 20.00.  
Liity seuraamme picnicille koko perheen voimin! Ota mukaan omat eväät ja viltti.

Voit tulla mukaan mihin aikaan tahansa ja vain nauttia yhdessäolosta ja picnicistä tai myös osallistua maksuttomaan ohjelmaan

Lapsille leikkivarjoleikkejä klo 17.00 - 17.30

Aikuisille ja nuorille pihajumppaa

LatinoFit klo 17.30 - 18.15 / Maija Gonzalez ja Body klo 18.30 - 19.30 / Hanna Johansson

Tervetuloa!

Toivotamme kaikille toivottavasti aurinkoista kesää