



Tapiolan Voimistelijat ry

Jäsentiedote 08/2023



! Scroll down for
Newsletter in English

ELOKUUN JÄSENTIEDOTTEESSA:

- Harrasteliikunnan syyskausi
- Elokuun kesäjummat
- Porrastreenit Westendissä
- Perhepäivä 20.8. ja SyysSpurtti 3.9.

 @TapiolanVoimistelijat

 @tapiolanvoimistelijat

HARRASTELIIKUNNAN SYYSKAUSI

Harrasteliikunnan syyskausi alkaa 21.8.2023.

➔ Kausi-infon pääset lukemaan [nettisivuiltamme](#).








Syyskauden ensimmäisellä viikolla **21.-27.8. aikuisten ryhmäliikunnassa on maksuton kokeiluviikko** - koko viikon ajan voit tulla maksutta testaamaan kaikkia tuntejamme! Sarjalippuja ei kerätä kokeiluviikon aikana (tilatut sarjaliput lähetetään postitse kotiin elokuun aikana).

➔ [Lasten tunnit syksy 2023](#)

➔ [Aikuisten tunnit syksy 2023](#)

➔ [ILMOITTAUDU](#)

Syksyn uutuustunteja:

-  Kuminauhatreeni
-  Kuntotanssi
-  Bollywood
-  Lauantaijumppa
-  Toiminnallinen treeni / Functional training in English
-  RVP (reisi-vatsa-pakara) - lapsi mukaan tunti = lapsille liikunnallista puuhaa salin toisessa päässä, lapset huoltajiensa vastuulla 



ELOKUUN KESÄJUMPAT

Kesäjummat Tapiolan asukaspuistolla ja Haukilahden Pattistenpellolla jatkuvat vielä 17.8. asti. Kesäjummat ovat kaikille avoimia ja osallistua voi 5 € kertamaksulla. Ohjelmassa monipuolisesti lihaskuntoa, kehonhuollollisia tunteja, sykettä ja tanssillista!

☀️ Tapiolan asukaspuistolla maanantaisin ja torstaisin klo 18-19

☀️ Haukilahti Pattistenpellolla tiistaisin klo 18-19 → [Lue lisää](#)



PORRASTREENIT WESTENDISSÄ



Kuuden viikon porrastreenikurssi Westendin kuntoportailla alkaa ke 9.8. - vielä ehdit ilmoittautua mukaan!

Porrastreeni on tehokasta ja monipuolista harjoittelua ja se vahvistaa erityisesti alavartalon lihaskuntoa sekä hapenottokykyä. Kurssi sopii kaiken kuntoisille!

👟 Paikka: Westendin kuntoportaat

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

👟 Hinta: 60 € + jäsenmaksu 20 €

👟 Ohjaaja: Johannes Saarinen

"Erittäin hyvä kurssi ja sai paljon vinkkejä ja motivaatiota omaan tekemiseen."

"Kurssi oli juuri sitä mitä hain. Käytiin hyvin läpi tekniikat ja erilaiset harjoitusmuodot, joita voi hyvin soveltaa itsenäisessä harjoittelussa."

→ [Lue lisää](#)

PERHEPÄIVÄ 20.8. JA SYSSPURTTI 3.9.

Perhepäivä 20.8.

→ [Lisätietoja](#)

Maksuton perheiliikuntatapahtuma Mankkaan koululla klo 10.00-12.00. Salissa tempurata, voimisteluvälineitä ja sähkönurkkaus. Tapahtuma on suunnattu noin 2-8-vuotiaille lapsille huoltajineen. Lapset ovat huoltajiensa vastuulla. Tervetuloa tempuillemaan!

SyysSpurtti 3.9.

→ [Lisätietoja](#)

Maksuton ryhmäliikuntatapahtuma Mankkaan koululle sunnuntaina 3.9. klo 10! Luvassa monipuolisia maistiaisista erilaisista ryhmäliikuntatunneista kahdella puolella salia. Ei ennakkoilmoittautumista. Ohjelma julkaistaan lähipäivinä!



Perhepäivä

Mankkaan koulu klo 10.00-12.00



Tapiolan Voimistelijat ry

Newsletter 08/2023



In August Newsletter:

- Autumn season 2023
- Summer outdoor classes
- Stair workout in Westend
- FamilyGymDay 20.8. and SyysSpurtti 3.9.



AUTUMN SEASON 2023

Autumn season starts on 21.8.2023.

➔ Check the season info at our [website](#)

First week of autumn season at adults' classes we have open doors. You can try as many classes as you wish - for free! Tickets won't be collected during open doors week (if you have ordered ticket we will mail the to you soon!)

➔ [Childrens' classes autumn 2023](#)

➔ [Adults' classes autumn 2023](#)

➔ [ENROLLMENT](#)

New classes at autumn season schedule:

New! Resistance band workout **New!** DanceFit / Kuntotanssi

New! Bollywood **New!** Saturdayclass

New! Functional training in English

New! Legs, glutes and abs workout - for this class you can bring your child with you! There will be activities for children at the other end of the gymhall. Parents are responsible for their children during the class.



SUMMER OUTDOOR CLASSES

Summer outdoor classes in Tapiola and Haukilahti are on break in July but will continue until 17.8. Summer classes are open for everybody. Price: 5 € / class.

- ☀️ Tapiolan asukaspuisto on Mondays and Thursdays 18-19
- ☀️ Haukilahti Pattistenpelto on Tuesdays 18-19

➔ [Read more](#)



STAIR WORKOUT IN WESTEND



Westend Stair workout course starts on Wednesday 9.8. - sign up now!

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](#)

FAMILY GYM DAY 20.8. AND SYYSSPURTTI 3.9.

Family Gym Day 20.8.

➔ [Read more](#)

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!

SyysSpurtti 3.9.

➔ [Read more](#)

Free group exercise event at Mankkaa school at 10.00! No enrollment needed - welcome! The schedule will be released soon!

