



Tapiolan Voimistelijat ry

Jäsentiedote 12/2022



JOULUKUUN JÄSENTIEDOTTEESSA:

- Kevätkauden ilmoittautuminen
- Jumppamaraton 10.12.
- Joulunäytös 12.12.
- Joulujumpat
- Perhepäivä 8.1.
- TammiStartti 15.1.
- Joogan perusteet lyhytkurssi
- Syyskokous
- Syyskauden päätös



KEVÄTKAUDEN ILMOITTAUTUMINEN



Lasten tunnit

Ennakoilmoittautuminen kevätkaudelle on auki 8.12. asti. Ennakoilmoittautumisessa voi ilmoittautua vain samaan ryhmään, jossa on ollut syksyllä. Maanantaina 12.12.2022 ilmoittautuminen aukeaa uudestaan kaikille ja paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä.



Aikuisten ryhmäliikunta

Aikuisten ryhmäliikunnan ja seniorijumppien ilmoittautuminen on nyt auki kaikille.

Pilates tuntien ennakoilmoittautuminen on auki 8.12. asti. Ennakoilmoittautumisessa voi ilmoittautua vain samaan ryhmään, jossa on syksyllä ollut. Maanantaina 12.12.2022 ilmoittautuminen aukeaa uudestaan kaikille ja paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä.

Aikuisten ryhmäliikunnan kevätkausi starttaa käyntiin maksuttomalla kokeiluviikolla 9.-15.1. jolloin kaikkia tunteja pääsee maksutta testaamaan! Tervetuloa!



Kevätkausi alkaa 9.1.2023

→ [Lisätietoja](#)

→ [Ilmoittaudu](#)



Ovatko liikuntaetusi vanhenemassa vuodenvaihteessa? Hyödynnä ne kevään aikuisten tunteihin ilmoittautumalla mukaan nyt!

JUMPPAMARATON 10.12.



Maksuton ryhmäliikuntatapahtuma Tapiolan koulun peilisalissa (Opintie 1, 02100 Espoo) lauantaina 10.12. Ota mukaan oma jumppamatto sekä liikkuvuusharjoittelu tunnille villasukat.

Ohjelma:

10.00-10.45 Liikkuvuusharjoittelu

10.45-11.30 Reisi-pakara -treeni

11.30-12.15 Toiminnallinen treeni

Ei ennakkoilmoittautumista - tervetuloa!

→ [Lue lisää](#)



Voimisteluliitto

JOULUNÄYTÖS 12.12.

Tervetuloa seuramme toiseen joulunäytökseen Niittykummun koululle ihastelemaan sekä kilpa- että harrasteryhmien esityksiä!



Joulunäytös 2: Ma 12.12.2022

Niittykummun koulu (Vuoritontuntie 20) klo 18.00

Onnistuneiden näytösten järjestämiseen tarvitsemme vapaaehtoisten apua! Tehtäviä on monenlaisia valokuvauksesta pienten esiintyjien avustamiseen pukuhuone-tiloissa. Vapaaehtoisena pääset kurkistamaan kulissien taakse, näkemään esiintymisen iloa ja onnistumisen kokemuksia sekä luomaan yhdessä muiden toimijoiden kanssa upeat joulunäytökset. Pukuhuoneavustajaksi voi ryhtyä esim. oman lapsen harrastusryhmän mukaan. Jos olisit käytettävissä vapaaehtoistehtäviin, täytä lomake [nettisivuillamme](#), niin olemme sinuun yhteydessä.

Lipunmyynti näytöksiin on käynnissä. Suosittelemme lippujen ostamista ennakoon.



[Lisätietoja ja lipunmyynti](#)

JOULUJUMPAT



Tervetuloa joulujumppiin 13.12.-5.1. Mankkaan, Tapiolan ja Toppelundin kouluille! Joulujumpat ovat kaikille avoimia, eivätkä vaadi ennakoilmoittautumista.

Hinnat:

6 € / kerta tai

20 € joulujumppakortti (sis. kaikki tunnit).

-  Ti 13.12. DanceMix klo 18-19 Mankkaan koulu
-  To 15.12. Lihaskuntotreeni klo 18-19 Tapiolan koulu
-  Ti 27.12. Kuntojumppa klo 18-19 Mankkaan koulu
-  Ke 28.12. LatinDanceMix klo 18-19 Toppelundin koulu
-  To 29.12. Kehonhuolto klo 18-19 Tapiolan koulu
-  Ti 3.1. Niska-selkä klo 18-19 Mankkaan koulu
-  Ke 4.1. DanceMix+core klo 18-19 Toppelundin koulu
-  To 5.1. Lihaskuntotreeni klo 18-19 Tapiolan koulu

→ [Lisätietoja](#)

PERHEPÄIVÄ 8.1.

Maksuton perheliikuntatapahtuma Mankkaan koulun liikuntasalissa su 8.1. klo 10.00-12.00. Salissa tempurata, voimisteluvälineitä ja sählynurkkaus. Tapahtuma on suunnattu noin 2-8-vuotiaille lapsille huoltajineen. Lapset ovat huoltajiensa vastuulla. Tervetuloa tempuillemaan!

→ [Lue lisää](#)



PERHEPÄIVÄ
8.1.2023

Mankkaan koulu klo 10.00-12.00

TAMMISTARTTI 15.1.



Maksuton TammiStartti Mankkaan koululla su 15.1. klo 10-12! Puolen tunnin monipuolisia maistiaisista erilaisista ryhmäliikuntatunneista kahdella puolella salia. Ei ennakoilmoittautumista.


Sali 1

10.00-10.30 Pilates
10.30-11.00 Kehonpainotreeni
11.00-11.30 Hiit
11.30-12.00 Core+liikkuvuus

Sali 2

10.00-10.30 LatinDanceMix
10.30-11.00 DanceFit - lihaskuntoa tanssien
11.00-11.30 80's Aerobic
11.30-12.00 DanceMix

→ [Lue lisää](#)

 Voimisteluliitto, Milla Vahtila

Jatkuu seuraavalla sivulla →

JOOGAN PERUSTEET LYHYTKURSSI



Myös joogakurssiin voit hyödyntää mahdollisesti tänä vuonna vanhenevia liikuntaetuja!

Tammi-helmikuussa järjestettävä neljän kerran joogan perusteet kurssi sopii kaikille liikkujille lajista riippumatta. Aiempaa kokemusta joogasta ei tarvita. Ilmoittautuminen käynnissä nyt!

- 🧘 14.1.-4.2.2023
- 🧘 Lauantaisin klo 10.00-11.30
- 🧘 Pohjois-Tapiolan koulu
- 🧘 Hinta: 65 € + jäsenmaksu 20€

➔ [Lisätietoja ja ilmoittautuminen](#)

SYYSKOKOUS

Seuran syyskokous pidettiin tiistaina 29.11.2022. Syyskokouksessa käytiin läpi seuran uusi strategia 2025 sekä valittiin puheenjohtaja ja hallituksen jäsenet erovuoroisten tilalle. Hallituksen jäsenet 30.11.2022 alkaen:

Heidi Viitamäki - puheenjohtaja
Ulla Ahvenniemi
Lotta Akkanen
Virpi Holmqvist
Virve Jokinen

Eeva Lammassaaari
Elina Lehmijoki
Kristiina Naumanen
Kaisa Välipirtti

➔ [Tutustu strategiaan 2025](#)



SYYSKAUDEN PÄÄTÖS



Harrasteliikunnan syyskausi päättyy seuraavasti:

- 👉 **Pe 2.12.** Kilonpuisto, Mankkaanpuro, Taavinkylä, Westendipuisto, Vindängen
- 👉 **Su 11.12.** Leppävaaran nuorisotila, Mankkaa, Niittykumpu, Perkkää, Pohjois-Tapiola, Tapiola, Toppelund
- 👉 Seniorijumppien viimeiset tunnit Haukilahden monitoimitalolla ti 13.12. ja to 15.12.