



Tapiolan Voimistelijat ry

Jäsentiedote 12/2023

! Scroll down for
Newsletter in English



JOULUKUUN JÄSENTIEDOTTEESSA:

- Jumppamaraton la 2.12.
- Joulunäytökset
- Syyskauden lopetus ja kevätkauden ilmoittautuminen
- Joulujummat
- Palautekyselyt



JUMPPAMARATON 2.12.

Maksuton ryhmäliikuntatapahtuma Tapiolan koulun peilisalissa. Ei ennakoilmoittautumista, 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:** Ti 5.12. klo 18.00 Espoon kulttuurikeskus, Tapiolasali

🎄 **Joulunäytös 2:** La 9.12. klo 16.00 Tapiolan urheiluhalli, Urheilupuistontie 2

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

Suosittellemme lippujen ostamista ennakkoon edullisempaan hintaan. Ennakkomyynti päättyy näytöspäivänä klo 12.00.

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



SYYSKAUDEN LOPETUS JA KEVÄTKAUDEN ILMOITTAUTUMINEN



Harrasteliikunnan syyskausi loppuu iltavalvoja kouluilla pe 1.12. ja omavalvontakouluilla su 10.12. Tarkista tarkemmat tiedot [täältä](#). Kevätkausi alkaa 8.1.2024.

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



Lasten tunnit

Ennakoilmoittautuminen syksyllä mukana olleille on auki 1.-10.12.

Tiistaina 12.12. klo 12 ilmoittautuminen aukeaa uudestaan kaikille.

➔ [Lasten tunnit kevät 2024](#)



Aikuisten ryhmäliikunta

Ryhmäliikunnan ilmoittautuminen on auki!

Pilates tuntien ennakoilmoittautuminen on auki 1.-10.12. Tiistaina 12.12. klo 12 Pilateksen ilmoittautuminen aukeaa uudestaan kaikille.

➔ [Aikuisten tunnit kevät 2024](#)

➔ [Ilmoittautuminen](#)

JOULUJUMPAT

Tervetuloa kaikille avoimiin joulujumppiin 11.12.-4.1. Mankkaan, Tapiolan ja Laajalahden kouluille! Ei ennakoilmoittautumista.

6 € kertamaksu

20 € joulujumppakortti, sis. kaikki tunnit

➔ [Lisätietoja ja joulujumppaohjelma](#)

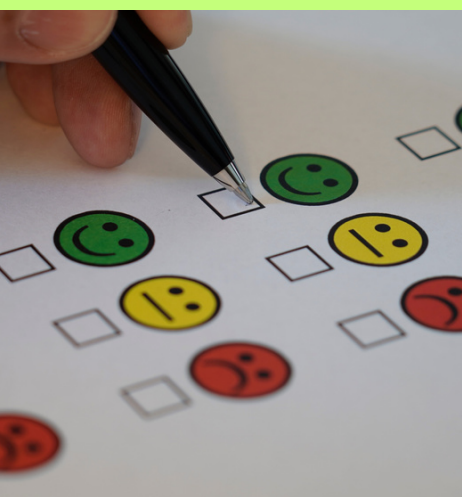


PALAUTEKYSELYT

Anna palautetta Tapiolan Voimistelijoiden lasten, aikuisten ja kilpatoiminnan syyskaudesta ja voita leffaliput! Palautekyselyyn vastaamalla voit osallistua arvontaan ja voittaa kaksi Finnkinon leffalippua.

Kaikki palaute on meille arvokasta ja auttaa kehittämään toimintaamme. Kyselyyn vastataan anonyyminä, joten yksittäisiä vastaajia ei voida tunnistaa. Vastausaikaa 11.12. saakka.

➔ [Palautekyselyt](#)





Tapiolan Voimistelijat ry

Newsletter 11/2023



! Scroll down for
Newsletter in English

IN DECEMBER NEWSLETTER

- Gym marathon 2.12.
- Christmas shows
- Ending of autumn season and spring season enrollment
- Holiday classes
- Feedback surveys

 [@TapiolanVoimistelijat](https://www.facebook.com/TapiolanVoimistelijat)

 [@tapiolanvoimistelijat](https://www.instagram.com/tapiolanvoimistelijat)

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

Ticket sale is open via [Lippuautomaatti](#). We recommend to buy the tickets in advance.

More information on our [website](#).



ENDING OF AUTUMN SEASON AND ENROLLMENT FOR SPRING SEASON



Autumn season ends on **1.12.** or **10.12.** - check the details [here](#). Spring season starts on 8.1.2024.

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



Children's classes

Advance registration is open **1.-10.12.** for the participants of autumn season.

On Tuesday 12.12. at 12.00 enrollment opens again for everybody.

➔ [Childrens' classes spring 2024](#)



Adults' classes

Group fitness enrollment is open.

For Pilates classes advance registration is open on 1.-10.12. On Tuesday 12.12. at 12.00 Pilates enrollment opens again for everybody.

➔ [Adults' classes spring 2024](#)

➔ [Enrollment](#)

HOLIDAY CLASSES

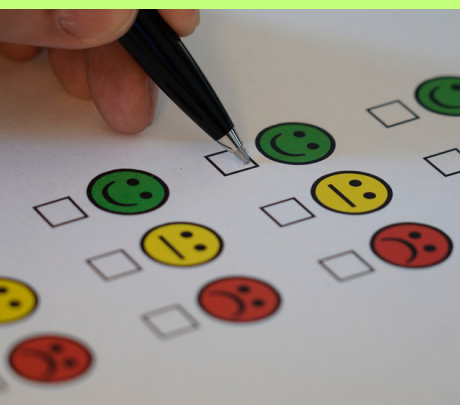
Welcome to our holiday classes 11.12.-4.1. to Mankkaa, Tapiola and Laajalahti. Holiday classes are open to everyone - no enrollment needed.

6 € / class or
20 € "joulujumbpakortti" (includes all classes).

➔ [More info](#)



FEEDBACK SURVEYS



Give us feedback about autumn season classes and win movie tickets!

➔ [Feedback surveys \(in Finnish\)](#)