



Tapiolan Voimistelijat
60 vuotta

Tapiolan Voimistelijat ry

Jäsentiedote 6/2024



VOIMISTELU

KESÄKUUN JÄSENTIEDOTTEESSA:

- Kesäjummat
- Perhepäivä 17.8.
- Elokuun maksuttomat voimistelutreenit
- Maksuton kokeiluviikko 19.-24.8.
- Syyspurtti 1.9.
- Harrasteliikunnan syyskausi
- Toimiston kesän aukioloajat



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

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

KESÄJUMMAT

Kesäjummat Tapiolan asukaspuistolla sekä Haukilahdessa Pattistenpellolla ovat juhannuksesta eteenpäin tauolla ja jatkuvat taas 5.8. alkaen! Kesäjummat ovat kaikille avoimia ja osallistua voi ostamalla koko kesän kattavan kesäjumppakortin hintaan 40 € tai 5 € kertamaksulla.

Kesäjummat pidetään 5.-15.8. klo 18-19:

-  Tapiolan asukaspuistolla maanantaisin ja torstaisin
-  Haukilahdessa Pattistenpellolla tiistaisin

 [Lue lisää](#)



PERHEPÄIVÄ 17.8.

Elokuun perhepäivä pidetään Laajalahden koulun liikuntasalissa lauantaina 17.8. klo 10-12!

Perhepäivä on maksuton ja kaikille avoin perheliikuntatapahtuma. Salissa temppurata ja voimisteluvälineitä. Suunnattu noin 2-8-vuotiaille lapsille huoltajineen. Lapset ovat huoltajiensa vastuulla.

Osoite: Elisenvaarankuja 9 / Sisäänkäynti Kaukolantien puolelta

Tervetuloa temppuilemaan!

 [Lue lisää](#)

Vapaa
pääsy!
Free
Entry!

Perhepäivä
La 17.8.

Laajalahden koulu 10.00-12.00



ELOKUUN MAKSUTTOMAT VOIMISTELUTREENIT



Tervetuloa kaikille avoimiin, maksuttomiin joukkuevoimisteluharjoituksiin elokuussa omalle salillemme POPille (Kivimiehentie 2, Forenomin talo, 2. kerros)!

Harjoitukset on suunnattu 2018-2012 syntyneille. Ei ennakoilmoittautumista.

Lisätiedot: valmennuspäällikkö Johanna Ahlqvist 050 5511306

- Ma 12.8. klo 17.30-18.30
- Ti 13.8. klo 16.00-17.00

RYHMÄLIKUNNAN MAKSUTON KOKEILUVIIKKO 19.-24.8.

Aikuisten ryhmäliikunnan syyskausi startataan käyntiin maksuttomalla kokeiluviiikolla 19.-24.8.!

Koko viikon ajan voit tulla maksutta testaamaan kaikkia aikuisten tuntejamme ilman ennakoilmoittautumista. Sarjalippuja ei kerätä viikon aikana.

Tervetuloa treenaamaan!

→ [Tutustu tuntiohjelmiaan](#)



SYYSSPURTTI SU 1.9.



Maksuton ryhmäliikuntatapahtuma Mankkaan koululla su 1.9. klo 10-12! Maistiaisista erilaisista ryhmäliikuntatunneista kahdella puolen salia. Ei ennakoilmoittautumista - tervetuloa!

Sali 1

10.00-10.30 Lihaskuntotreeni - Sari Koivumäki

10.30-11.00 Kehonhuolto - Mari Sarekoski

11.00-11.30 Kuntojumppa - Heidi Viitamäki

11.30-12.00 RVP - Adèle Salonen

Sali 2

10.00-10.30 Kuntotanssi - Mari Sarekoski

10.30-11.00 LatinMix - Maija Peltari

11.00-11.30 LatinoShow - Tarja Ketola

11.30-12.00 Bollywood + core - Joanna Gefwert

HARRASTELIIKUNNAN SYYSKAUSI

Ilmoittautuminen syyskauden tunneille on käynnissä! Syyskausi alkaa 19.8.2024.

Lasten suosituimmat ryhmät täyttyvät nopeasti, varaathan siis paikkasi ajoissa!

Aikuisten syksyn tuntiohjelmasta löytyy tutut suosikit sekä uutuustunteja, mm:

- New!** LatinoShow
- New!** HIIT (lapsi mukaan tunti)
- New!** Kehonhuolto

Latinoshow tunnilla yhdistellään eri latinalaistansseja sekä showtanssin elementtejä. Tunnille on erillisilmoittautuminen. Mukaan ovat tervetulleita sekä vasta-alkajat että aiemmin tanssineet! **Ma klo 19.15 Tapiolan koulu**

HIIT eli High Intensity Interval Training on korkean intensiteetin intervalliharjoittelua, jossa vuorottelevat tehokkaat, intensiiviset lyhyet intervalliosuudet sekä rauhallisemmat palautukset.

HIIT-tunnille voi ottaa lapsen mukaan! Salin toisessa päässä on liikunnallista puuhaa lapsille aikuisten tunnin ajan. **Ti klo 18.40 Kilon koulu**



Kehonhuollon tavoitteena on vahvistaa tukilihaksia ja ylläpitää nivelten liikelaajuuksia, jotta keholle ominaisen ja välttämättömän liikkeen tuottaminen olisi arjessa helpompaa. **To klo 19.00 Mankkaanpuron koulu**

**Uudet
joukkuevoimistelun
2 x vko harrasteryhmät:**

Perhoset 5–6v. (Kilo)
Aurinkoiset 7–8v. (Tapiola)
Pisarat 9–10v. (Mankkaa)

Aiempaa harrastustaustaa ei tarvita!

[Lue lisää](#)



➡ [Lasten tunnit syksy 2024](#)

➡ [Aikuisten tunnit syksy 2024](#)

➡ [Tanssin erityisryhmä syksy 2024](#)

TOIMISTON KESÄN AUKIOLOAJAT

Seuran toimisto on kesällä kiinni 4.-28.7.

Toivotamme kaikille aurinkoista ja rentouttavaa kesää!





Tapiolan Voimistelijat
60 vuotta

Tapiolan Voimistelijat ry

Newsletter 6/2024



VOIMISTELU

IN JUNE NEWSLETTER:

- Summer outdoor classes
- FamilyGymDay 17.8.
- Open gymnastics practice in August
- Open doors 19.-24.8.
- Syyspurtti 1.9.
- Autumn season
- Office opening hours for summer



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

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

SUMMER OUTDOOR CLASSES

Summer outdoor classes in Tapiola and Haukilahti are on break but will continue starting 5.8.! Summer outdoor classes are open for everybody, and you can participate by buying a summer card (includes all classes) for 40 € or by individual fee of 5 € / class.

Summer classes will be held during 5.-15.8. a 18-19:

-  Tapiolan asukaspuisto on Mondays and Thursdays
-  Haukilahti Pattistenpelto on Tuesdays

 [Read more](#)



FAMILY GYM DAY 17.8.

Vapaa
pääsy!
Free
Entry!

Perhepäivä
La 17.8.

Laajalahden koulu 10.00-12.00

Welcome to have fun at our family gym day in Laajalahti school gymnastics hall at 10.00-12.00. The event is free and open to everyone. You can try out different gymnastics equipment and also all kinds of different tricks and stunts you can think of!

Address: Elisenvaarankuja 9 / Entrance from Kaukolantie

Welcome!

 [Read more](#)

OPEN GYMNASTICS PRACTICE IN AUGUST



Welcome to open and free-entry gymnastics classes in August at our own training hall POP (Kivimiehentie 2, Forenom building, 2nd floor)!

The classes are aimed for children born between 2018-2012. No enrollment needed.

More information: Johanna Ahlqvist, Head of coaching, 050 5511306

- Mon. 12.8. at 17.30-18.30
- Tues. 13.8. at 16.00-17.00

OPEN DOORS AT ADULTS' CLASSES 19.-24.8.

Welcome to try all of our adult's classes during the first week of autumn season 19.-24.8.!

No enrollment needed.

Tickets will not be collected during open doors week.

→ [Schedule](#)



SYSSPURTTI SUN. 1.9.



Free group exercise event in Mankkaa school on Sunday 1.9. at 10-12! No enrollment needed - welcome!

Hall 1

10.00-10.30 Muscle training - Sari Koivumäki

10.30-11.00 Body care- Mari Sarekoski

11.00-11.30 Basic exercise- Heidi Viitamäki

11.30-12.00 Legs, glutes and abs - Adèle Salonen

Hall 2

10.00-10.30 DanceFit - Mari Sarekoski

10.30-11.00 LatinMix - Maija Pelttari

11.00-11.30 LatinoShow - Tarja Ketola




11.30-12.00 Bollywood + core - Joanna Gefwert

AUTUMN SEASON

Enrollment for autumn season is open. Autumn season starts 19.8.2024.

Ensure your spot at our childrens' classes and enroll quickly!

New classes at adults' schedule:

-  LatinoShow
-  HIIT (bring your child class)
-  Body care

Latinoshow mixes different latin dances and showdance. No previous experience need. Enrollment to the group needed.

HIIT = High Intensity Interval Training. 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.

Bodycare: The aim of body care is to strengthen the supporting muscles and maintain the range of motion of the joints in order to make it easier for the body to produce the movement it needs in everyday life.






New gymnastics
2 x / week hobby groups:

Perhoseet 5-6y. (Kilo)
Aurinkoiset 7-8y. (Tapiola)
Pisarat 9-10y. (Mankkaa)

No previous experience needed!

[Schedule](#)



-  [Childrens' classes autumn 2024](#)
-  [Adults' classes autumn 2024](#)
-  [Special dancing_group autumn 2024](#)

OFFICE OPENING HOURS FOR SUMMER

Our office is closed for summer during 4.-28.7.

Have a nice summer!

