

TOUKOKUUN SEURATIEDOTE

Kevätkausi 2016

Muistutuksena vielä, että kevään jumppakausi päättyy 6.5.2016. Helatorstain takia koulut ovat kiinni ke 4.5 ja to 5.5. **Perjantaina 6.5. on vielä normaalisti jumpat! ’**

Kesäjummat

Kesäjummat alkavat viikolla 19 erillisen aikataulun mukaan. Kesäjumppa-aikataulut ovat seuran sivuilla, ohjaajatkin varmistuvat vähitellen.

Kesäjummat maksavat 2e/kerta, maksetaan ohjaajalle tunnin alussa. Tai voit ostaa kesäjumppakortin hintaan 25 euroa, jolla voit jumpata koko kesän.

Kesäjumppakortin voit maksaa myös liikunta yms. seteleillä tai kortilla tiistaina 10.5.2016 klo 18.45-19.00 Mankkaan koululla.

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

Unelmien liikuntapäivä tiistaina 10.5.2016 on liikunnan pop-up päivä. Tule mukaan Tapiolan Voimistelijoiden tapahtumiin ja tuo ystävätkin.

Klo 18.00 – 19.00 Mankkaan koululla alkujumppa + noin puolen tunnin lenkki + loppujumppa. Lenkin voit kävellä tai juosta. Mukaan voit tulla lastenvaunujen kanssa ja koirankin saa ottaa kaveriksi.

Klo 19.00-20.00 Mankkaan koulun salissa Body-jumppa, sopii kaikille, ohjaajana Mari Kortelainen.

<http://www.unelmienliikuntapaiva.fi/tapahtumat>

Juoksukoulu

Muutama paikka vapaana juoksukouluun!

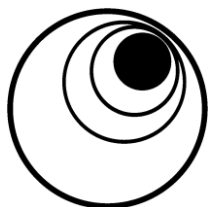
Tapiolan Voimistelijat järjestää juoksijan starttikurssin. Juoksutekniikka kerran aikana käydään läpi lenkkeilyn ydinasioita. Saat tiiviin paketin juoksu-harrastamisen aloittamiseen. Vaikka harrastaisit jo niin pikakurssi oikeaan treenaamiseen ei ole pahitteeksi. Juoksukoulu on aloittelijan olkapää ja lenkkeilijän tuki keskittyä oikeisiin asioihin. Sisällössä keskitytään juuri olennaisiin asioihin, jotta sinun lenkkeilysi olisi mahdollisimman nautinnollista.

Kurssi järjestetään torstaisin klo 18.30-20.00 Leppävaaran urheilupuistossa.

Kurssipäivät ovat 12.5., 19.5., 26.5. ja 2.6.

Juoksukoulun hinta on 60 euroa, mukaan saa tulla vaikka ei olisikaan seuran jäsen.

Ilmoittaudu mukaan <http://www.tapiolanvoimistelijat.fi/aikuisten-ryhmaliikunta-espoossa/juoksukoulu-12-5-2-6-2016/>



Tapiolan Voimistelijat ry

29.4.2016

Kevään näytökset

Seuralla on tänä keväänä kaksi näytöstä Espoon kulttuurikeskuksessa ma 2.5.2016 klo 18.30 Vedenalainen maailma -näytös ja ma 9.5.2016 klo 18.30 Gaalanäytös. Satunäytöksen lippujen ennakkomyynti loppuu 1.5.2016 klo 22.00 ja Gaalanäytöksen ennakkomyynti 8.5.2016 klo 22.00.

Lipunmyynti on käynnissä molempiin näytöksiin [Lippuautomaatin](#) kautta. Toivomme, että mahdollisimman moni ostaa liput etukäteen, liput ovat myös edullisemmat ennakkoon ostettuna ja saat valita itse paikan.

Näytöksissä myös ruusumyynti ja näytökset taltioidaan ja DVD:n voit tilata seuran sivujen kautta. Lisätietoja näytöksistä löytyy seuran kotisivuilta <http://www.tapiolanvoimistelijat.fi/tapahtumat/>

Hauskaa Vappua!
Tapiolan Voimistelijat ry

