

Hei,

Syyskausi on päästy mukavasti starttaamaan, hienoa että päästään taas yhdessä liikkumaan! Tässä tiedotteessa mm. Espoo päivän maksuttomasta puistojumpasta, muutoksista Tapiolan koulun tunteihin ajalla 7.9.-26.9., SyysSpurtista sekä ennakkoilmoittautumisesta Vellon kautta.

### **Espoo päivän Puistojumppa**

Huomenna lauantaina 28.8. vietetään Espoo päivää ja Tapiolan Voimistelijat on mukana maksuttoman puistojumpan merkeissä. Puistojumppa on osa Mankkaa seuran järjestämää [Sadonkorjuu-juhlaa](#) Mankkaan makasiinin ja väentuvan ympäristössä.

Kuntojumppa klo 11.00-12.00 - ohjaajana Heidi Viitamäki (Vanhan-Mankkaan kuja 2)

Paikalla myös Tapiolan Voimistelijoiden esittelypiste, johon voi tulla tutustumaan seuran tarjontaan sekä kokeilemaan lasten kanssa voimisteluvälineitä!

### **Tapiolan koulu kiinni ylioppilaskirjoitusten vuoksi 7.9.-26.9.2021.**

Korvaavat vuorot tunneille järjestetään seuraavasti:

- MA Yin-jooga/Asahi pidetään ulkona Tapiolan koulun sisäpihalla Asahina klo 19.45-20.45 ma 13.9. ja 20.9.
- TO DanceMix pidetään ulkona Tapiolan koulun sisäpihalla klo 17.00-18.00 to 9.9., 16.9. ja 23.9.
- TO FlowGymnastics pidetään Niittykummun koululla huom! klo 19.00-20.00 to 9.9., 16.9. ja 23.9.
- TO Louhennaiset pidetään Kilonpuiston koululla klo 19.30-21.00 maanantaisin 6.9., 13.9. ja 20.9.
- PE Lihaskuntojumppa pidetään Haukilahden koululla klo 18.30-19.30 pe 10.9., 17.9 ja 24.9.
- LA Mini-JV 3-4v. pidetään Mankkaan koululla huom! klo 12.00-12.40 la 11.9., 18.9. ja 25.9.
- LA Mini-JV 5-6v. pidetään Mankkaan koululla huom! klo 12.45-13.30 la 11.9., 18.9. ja 25.9.

### **SyysSpurtti la 4.9.**

Tänä syksynä järjestämme perinteisen SyysSpurtti tapahtuman ulkona Mankkaanpuron koulun kentällä lauantaina 4.9. klo 10.00-13.00. Tapahtuma on maksuton ja kaikille avoin – tervetuloa liikkumaan!

Ohjelma:

10.00-10.50 Lavis - Pauliina Varjonen  
11.00-11.50 Power jooga - Kirsi Kankaanpää  
12.00-12.50 Dance Fitness - Joanna Gefwert

Tapahtumassa voit myös maksaa syyskauden tunnit liikunta yms. seteleillä.

Lisätietoja [nettisivuillamme](#).

## Ryhmäliikunnan ilmoittautuminen Vellon kautta

Muistattehan ennakoilmoittautua aikuisten tunneille [Vellon](#) kautta osoitteessa [www.vello.fi/tapvo](http://www.vello.fi/tapvo). Ainoastaan ulkotunneille ja pilatekseen EI tarvitse ilmoittautua Vellossa.

Mikäli et pääsekään osallistumaan, peruthan ilmoittautumisesi. Tätä varten säästä Vellosta tullut ilmoittautumisen vahvistusviesti – peruminen onnistuu vain siinä olevan linkin kautta. Teethän peruutuksen viimeistään tuntia ennen jumpan alkua.

Olethan myös tarkkana, ettet ilmoittau samalle tunnille kahteen kertaan.

### Muuta muistettavaa:

- Luethan huolellisesti [koronaohjeistuksemme](#)
- Tutustu etukäteen [koulujen sisäänkäynteihin](#)
- Nettisivuiltamme löytyvät ajantasaiset aikuisten tuntien [muutokset, sijaiset ja peruutukset](#).
- Sunnuntain klo 10.00-11.00 Mankkaan koulun Vaihtuvan teeman tunnit päivitetään ensi viikolla [tänne](#).
- Huolehdi, että [ilmoittautumispalvelu Hoikassa](#) on ajantasaiset yhteystietosi

Meillä on käytössämme "Tapvo Ryhmäliikunta" -WhatsApp ryhmä, jossa viestimme mm. mahdollisista äkillisistä tuntuuutuksista/peruutuksista. Ryhmään voit halutessasi liittyä tämän linkin kautta: <https://chat.whatsapp.com/C153oYwL5wgJman6w9Abi5>

Ystävällisin terveisin,

Maija Pelttari

Tapiolan Voimistelijat ry

Seurakoordinaattori

[seurakoordinaattori.tapvo@gmail.com](mailto:seurakoordinaattori.tapvo@gmail.com)

050 383 4433