



Tapiolan Voimistelijat ry

# Jäsentiedote 03/2023



! Scroll down for  
Newsletter in English

## MAALISKUUN JÄSENTIEDOTTEESSA:

- Etsimme uutta salia
- Tapiolan koulu kiinni 10.-29.3.
- Kisakatselmus 25.3.
- Pääsiäinen 6.-10.4.
- TapiolaCup 15.4.
- Tanssimaraton 15.4.
- Kevätnäytökset
- Perhepäivä 7.5.
- Kevään kurssitarjonta
- Kevät Stara 13.5.
- Kevätkauden päätös
- Kesäleirit
- Käsihygieniasta huolehtiminen

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

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

## ETSIMME UUTTA SALIA

### ETSIMME UUTTA TREENISALIA ESPOOSTA!

Seuramme treenisalin kiinteistö Otaniemessä on myynnissä. Etsimme uusia toimitiloja seuran kilpajoukkueiden harjoitteluun Suur-Leppävaaran ja Tapiolan seudun alueelta. Etsimme noin 300-500 neliömetrin vuokrattavaa tilaa.

Vinkkaa meille mahdollisesta toimitilasta ja voit voittaa arvonnassa Tapiolan Voimistelijoiden narurepun!

→ [Ota yhteyttä](#)



## TAPIOLAN KOULU KIINNI 10.-29.3.



Tapiolan koulun peilisali on ylioppilaskirjoitusten vuoksi kiinni 10.-29.3.

Tarkista korvaavat tunnit nettisivuiltamme.

→ [Korvaavat tunnit](#)

## KISAKATSELMUS 25.3.

Joukkuevoimistelun kisakatselmus järjestetään Opinmäen koululla (Lillhementintie 1) lauantaina 25.3. Kilpailevat joukkueet esittävät katselmuksessa kilpailuohjelmansa yleisölle.

Esitykset alkavat klo 13.00. Tilaisuus on maksuton. Tervetuloa katsomaan upeita esityksiä!

→ [Kisakatselmus](#)



## PÄÄSIÄINEN 6.-10.4.



Kaikki aikuisten ja lasten harrastetunnit ovat tauolla pääsiäisenä torstaista maanantaihin 6.-10.4.

Kilpajoukkueiden valmentajat infoavat joukkueita pääsiäisen ajan treeneistä.

## TAPIOLACUP 15.4.

Järjestämme joukkuevoimistelun TapiolaCup kilpailun lauantaina 15.4. Opinmäen koululla.

Lisätietoja kilpailusta tulossa pian!



## TANSSIMARATON 15.4.



Tervetuloa maksuttomaan Tanssimaratoniin Pohjois-Tapiolan koululle lauantaina 15.4. Huom! Ajankohta muuttunut.

- 🎵 9.30-10.15 Bollywood style - Joanna Gefwert
- 🎵 10.15-11.00 Dance through time - Joanna Mauno
- 🎵 11.00-11.45 LatinMix - Tarja Ketola

→ [Tanssimaraton](#)

# KEVÄTNÄYTÖKSET

## Kevätnäytös 1

La 29.4.2023



## Kevätnäytös 2

Ti 2.5.2023

Seuramme kevätnäytökset järjestetään seuraavasti:



**Kevätnäytös 1: "Sirkus": La 29.4.2023 klo 16.00**

Tapiolan liikuntahalli (Urheilupuistontie 2)



**Kevätnäytös 2: Ti 2.5.2023 klo 18.00**

Espoon kulttuurikeskus, Tapiolasali (Kulttuuriauquio 2)

Lipunmyynti näytöksiin alkaa tiistaina 4.4.

Näytöksissä esiintyvät ryhmät ja joukkueet löydät [täältä](#).

Lasten harrasteryhmien osallistujien ilmoittautuminen esiintymään 3.4. mennessä [täällä](#).

**Näytösten järjestämiseen tarvitsemme vapaaehtoisten apua!**

Tehtäviä on monenlaisia mm. valokuvauksesta aulaopastajiin ja pienten esiintyjien avustamiseen pukuhuonetiloiissa.

Jos kiinnostuit lue lisää [nettisivuiltamme](#) ja täytä lomake, niin olemme sinuun yhteydessä.

→ [Kevätnäytökset](#)

## PERHEPÄIVÄ 7.5.

Maksuton perheliikuntatapahtuma Mankkaan koulun liikuntasalissa su 7.5. klo 10.00-12.00. Salissa tempurata, voimisteluvälineitä ja sähkönurkkaus. Tapahtuma on suunnattu noin 2-8 -vuotiaalle lapsille huoltajineen. Lapset ovat huoltajiensa vastuulla.

Tervetuloa tempuillemaan!

→ [Lisätietoja](#)

Vapaa  
pääsy!

Free  
Entry!



**PERHEPÄIVÄ 7.5.**





Mankkaan koulu 10.00-12.00



# KEVÄÄN KURSSITARJONTA

## JUOKSURYHMÄ





Kiinnostaako juoksuharrastuksen aloittaminen tai onko viimeisimmästä lenkistäsi vierähtänyt jo tovi aikaa? Juoksuryhmä sopii hyvin aloitteleville juoksijoille sekä aivan uusille juoksuharrastuksesta kiinnostuneille -tervetuloa mukaan!

-  Paikka: Mankkaa
-  Aika: 12.4.-14.6. Ke 18.30-19.30
-  Hinta: 100 € + jäsenmaksu 20 €
-  Ohjaaja: Johannes Saarinen

→ [Lue lisää](#)

## PORRASTREENI-LYHYTKURSSI





Porrastreeni on tehokasta ja monipuolista harjoittelua ja se vahvistaa erityisesti alavartalon lihaskuntoa sekä hapenottokykyä. Porrastreeni sopii kaikenkuntoisille, sillä portaissa voit itse säädellä kuinka kevyesti tai intensiivisesti haluat treenata.

-  Paikka: Laajalahden kuntoportaat
-  Aika: 5.5.-9.6. Pe klo 17.00-18.00
-  Hinta: 60 € + jäsenmaksu 20 €
-  Ohjaaja: Johannes Saarinen

→ [Lue lisää](#)

## VAUVASIRKUS-KURSSI

Vauvasirkus on riemukas yhteinen harrastus vauvalle ja aikuiselle! Tunneilla leikitään, temppuillaan ja tutustutaan erilaisiin välineisiin. Vauvasirkus on monipuolinen liikuntamuoto, joka sopii kaikille eikä vaadi aiempaa kokemusta.

-  Paikka: Haukilahden monitoimitalo
-  Aika: 9.-30.5. Ti klo 10.00-10.45
-  Hinta: 40 € + jäsenmaksu 20 €
-  Ohjaaja: Maija Peltari

→ [Lue lisää](#)



## KEVÄT STARA 13.5.



Tervetuloa nauttimaan liikunnan riemusta Kevät Staraan Tapiolan Urheiluhallille lauantaina 13.5!

**Mikä on Stara-tapahtuma?** Stara-tapahtuma on tilaisuus esiintyä ja näyttää kauden aikana opittuja taitoja yleisölle. Osallistua voi samana vuonna kun täyttää 6, yläikärajaa ei ole. Staralle ovat tervetulleita kaikki lajista tai harrastustaustasta riippumatta ja osallistua voi niin voimisteluhelmalla, liikesarjalla kuin tanssiesitykselläkin. Jokainen osallistuja saa arvilta kirjallisen palautteen sekä ihka oikean mitalin!

→ [Lue lisää](#)

# KEVÄTKAUDEN PÄÄTÖS



Aikuisten ja lasten harrasteliikunnan kevätkausi päättyy pe 5.5. tai su 14.5, koulusta riippuen.

Kevätkausi päättyy seuraavilla kouluilla pe 5.5.:

- Kilonpuiston koulu, Taavinkylän koulu, Westendipuiston koulu, Vindängens skola

Kevätkausi päättyy seuraavilla kouluilla su 14.5.:

- Haukilahden monitoimitalo, Mankkaan koulu, Mankkanpuron koulu, Niittykummun koulu, Pohjois-Tapiolan koulu, Tapiolan koulu, Toppelundin koulu

Muutokset mahdollisia

## KESÄLEIRIT

### MANKKAAN KESÄLEIRIT

Temppuilun täyteiset kesäleirimme ovat taas täällä ja ilmoittautuminen nyt käynnissä! Aiempaa harrastustaustaa ei tarvita.

- 🦋 Ma-pe 5.-9.6.2023 ja ma-pe 12.-16.6.2023
- 🦋 Mankkaanpuron koulu
- 🦋 1-3 luokkalaisille
- 🦋 Hinta: 159€ + jäsenmaksu 10€

→ [Lisätietoja](#)

### JOUKKUEVOIMISTELUN KESÄLEIRIT

- 🦋 Alle 14-vuotiaiden leiri 5.-9.6. Mankkaan koulu
- 🦋 SM-linjan leiri 12.-16.6. Tapiolan Urheiluhalli

Leiriaika on klo 8.00-16.00, josta ohjattua toimintaa on klo 9.00-15.30. Leirin hinta on 160€ (+jäsenmaksu).

→ [Lisätietoja](#)



## KÄSIHYGIENIASTA HUOLEHTIMINEN



Muistutamme vielä hyvän käsihygienian tärkeydestä! Pesetehän huolellisesti kätenne tunneille saapuessa ja kotiin lähtiessä, huoltajat huolehtivat lasten käsienpesusta ennen tunnin alkua.



Tapiolan Voimistelijat ry

# Newsletter 03/2023



## In March Newsletter:

- New training hall?
- Tapiola school closed 10.-29.3.
- Showing of the agg programs 25.3.
- Easter 6.-10.4.
- TapiolaCup 15.4.
- DanceMarathon 15.4.
- Spring shows
- Family Gym Day 7.5.
- Courses
- Stara event 13.5.
- Ending of spring season
- Summer camp
- Hand hygiene

 [@TapiolanVoimistelijat](#)

 [@tapiolanvoimistelijat](#)

## NEW TRAINING HALL?

### WE ARE LOOKING FOR A NEW TRAINING HALL IN ESPOO!

Our training hall in Otaniemi is for sale so we are looking for new space for our agg teams to practice in. We are looking for a space located in Leppävaara or Tapiola areas or nearby and which is approximately 300-500 m2.

Let us know about a possible location and win a Tapiolan Voimistelijat gym bag.

→ [Contact us](#)



## TAPIOLA SCHOOL CLOSED 10.-29.3.



Tapiola school is closed for 10.-29.3. due to the matriculation examination.

Check all changes to classes at our website.

→ [Changes to classes](#)

## SHOWING OF THE AGG PROGRAMS 25.3.

Welcome to see our agg teams' new programs at Opinmäki school on Saturday 25.3. The performances start at 13.00. Free entry.

→ [Read more](#)



## EASTER 6.-10.4.

All adults' and childrens' classes are on break on Easter from Thursday to Monday 6.-10.4.

Coaches will inform the agg teams about their practice during Easter.



## TAPIOLACUP 15.4.

We will organize TapiolaCup agg competition in Opinmäki school on Saturday 15.4.

More information is coming soon!



## DANCEMARATHON 15.4.



Welcome to DanceMarathon in Pohjois-Tapiola school on Saturday 15.4! Free entry

- 🎵 9.30-10.15 Bollywood style - Joanna Gefwert
- 🎵 10.15-11.00 Dance through time - Joanna Mauno
- 🎵 11.00-11.45 LatinMix - Tarja Ketola

→ [DanceMarathon](#)

## SPRING SHOWS

### Kevätnäytös 1

La 29.4.2023



### Kevätnäytös 2

Ti 2.5.2023

Tapiolan Voimistelijat Spring shows 2023:



**Spring show 1: "Circus": Sat. 29.4.2023 at 16.00**

Tapiolan liikuntahalli (Urheilupuistontie 2)



**Spring show 2: Tues. 2.5.2023 at 18.00**

Espoon kulttuurikeskus, Tapiolasali (Kulttuuriauukio 2)

Ticket sale starts on Tuesday 4.4.

All children of hobby groups who perform should [sign up](#) the latest on Monday 3.4.2023.

All performing groups and teams as well as the order of the performances [here](#).

**To organize successful Spring Shows we also need a few volunteers!** There are different kind of tasks eg. photographing, helping groups in the backstage, decorating etc. If you are available please fill in a form at [our website](#) and we will contact you.

→ [Spring shows](#)

## FAMILY GYM DAY 7.5.

Welcome to have fun at our family gym day at Mankkaan koulu gymnastics hall on Sunday 7.5. at 10.00-12.00. The event is free and open to everyone.

You can try out different gymnastics equipment, play floorball or do all kinds of different tricks and stunts you can think of! There is no teaching or instructors, parents are responsible for their children during the event.

→ [Read more](#)

Vapaa  
pääsy!

Free  
Entry!



**PERHEPÄIVÄ 7.5.**

Mankkaan koulu 10.00-12.00









# COURSES

## RUNNING GROUP

Our popular running group suits well for new runners and beginners. Welcome!





-  Place: Mankkaa
-  Time: 12.4.-14.6. Wed. at 18.30-19.30
-  Price: 100 € + membership fee 20 €
-  Instructor: Johannes Saarinen

→ [Read more](#)



## STAIR WORKOUT

Stair workout is effective and versatile training. It strengthens especially the lower body and benefits the cardio vascular system. Welcome to our stair workout outdoor course!





-  Place: Laajalahden kuntoportaat
-  Time: 5.5.-9.6. Fri. at 17.00-18.00
-  Price: 60 € + membership fee 20 €
-  Instructor: Johannes Saarinen

→ [Read more](#)



## "BABY-CIRCUS"

Baby circus course is for 4-12 months old babies with their parent. Its a fun and versatile hobby for the baby and the parent. No previous experience needed.

-  Place: Haukilahden monitoimitalo
-  Time: 9.-30.5. Tues. at 10.00-10.45
-  Price: 40 € + membership fee 20 €
-  Instructor: Maija Pelttari

→ [Read more](#)



## SPRING STARA 13.5.



Welcome to our Spring Stara at Tapiolan Urheiluhalli on Saturday 13.5!

**What is a Stara-event?** Stara-event is an opportunity to perform and show the skills children have learned during the season. You can participate the year you turn 6. Everybody are welcome! The participants get feedback on their performance and also their very own medal!

→ [Read more](#)

## ENDING OF THE SPRING SEASON



Spring season for adults' and childrens' hobby classes on Friday 5.5. or Sunday 14.5. depending on the school.

Spring season ends on Friday 5.5.:

- Kilonpuiston koulu, Taavinkylän koulu, Westendipuiston koulu, Vindängens skola

Spring season ends on Sunday 14.5.:

- Haukilahden monitoimitalo, Mankkaan koulu, Mankkanpuron koulu, Niittykummun koulu, Pohjois-Tapiolan koulu, Tapiolan koulu, Toppelundin koulu

Changes possible

## SUMMER CAMPS

### MANKKAA SUMMER CAMPS

Enrollment for Mankkaa Summer camps is now open! Mankkaa summer camps are open to everyone - no previous experience needed.

- 🦋 5.-9.6.2023 and 12.-16.6.2023
- 🦋 Mankkaanpuro school
- 🦋 1-3 graders
- 🦋 Price: 159 € + membership fee 10 €

→ [Read more](#)

### AGG SUMMER CAMPS

- 🦋 Camp for under 14 years old 5.-9.6. Mankkaan koulu
- 🦋 Camp for SM-teams 12.-16.6. Tapiolan Urheiluhalli

The camp is open 8.00-16.00, scheduled program at 9.00-15.30. Price 160 € (+ membership fee).

→ [Read More](#)



## HAND HYGIENE



We remind you to take care of good hand hygiene and to wash your hands carefully before entering and leaving the classes. Parents make sure that children wash their hands.