



# Tapiolan Voimistelijat ry

## Jäsentiedote 1/2024



### TAMMIKUUN JÄSENTIEDOTTEESSA:

- Lasten ja nuorten tunnit
- Aikuisten ryhmäliikunta
- Ryhmäliikunnan pikapalautekysely
- Kevätkauden harrasteliikunnan aikatauluja
- TammiStartti su 14.1.
- Qigong-kurssi 3.2.
- Tule mukaan joukkuevoimisteluun
- Harrastekoordinaattori



## LASTEN JA NUORTEN TUNNIT

Kevätkausi on startannut vauhdikkaasti käyntiin lasten tunneilla. Olethan tutustunut kausi-infoon, jossa tärkeää tietoa tunneista? Ryhmien kausisuunnitelmat löydät myös nettisivuiltamme.

→ [Kausi-info](#)

→ [Kausisuunnitelmat](#)

Muutamilla lasten ja nuorten tunneilla on vielä tilaa, joten jos kevään harrastukset ovat vielä haussa, kannattaa kokeilla esimerkiksi seuraavia tunteja:

- Ma Akrobatiavoimistelu 10-12 v. (2013-2011) Mankkaan koulu klo 16-17
- Ma Seikkailujumppa 5-6v. (2018-2017) Toppelundin koulu klo 17.45-18.30
- Ma Showtanssi 6-9v. (2017-2014)Leppävaaran nuorisotila klo 17.00-18.00
- Ma Voimistelukoulu 3-4v (2020-2019) Kilonpuiston koulu klo 17.00-17.40
- Ma Voimistelukoulu 5-6v. (2018-2017) Kilonpuiston koulu klo 17.45-18.30
- Ma Stara-voimistelu 7-9 v. (2016-2014) Ruusutorppa klo 16.30-17.30
- Ma Stara-voimistelu 5-6 v. (2018-2017) Ruusutorppa klo 18.15-19.00
- Ti Temppujumppa 5-6v. (2018-2017) Pohjois-Tapiolan koulu klo 17.45-18.30
- Ti FreeGym 10-12v. (2013-2011) Laajalahden koulu klo 16.00-17.00
- Ti FreeGym 7-9v. (2016-2014) Laajalahden koulu klo 17.00-18.00
- Ke Perheliikunta 4-6v. (2019-2017) Laajalahden koulu klo 17.45-18.30
- To Showtanssi 13-15v. (2010-2008) Tapiolan koulu klo 19.00-20.00
- To Stara-voimistelu 3-5 v. (2020-2018) Vindängenin koulu klo 17.00-17.45

→ [Tuntiohjelma](#)

→ [Ilmoittautuminen](#)

**Kaikkiin lasten tunteihin sisältyy kaksi maksutonta kokeilukertaa!**



# AIKUISTEN RYHMÄLIIKUNTA

Myös aikuisten ryhmäliikuntatunnit ovat käynnistyneet joulutauon jälkeen! Tervetuloa kaikki uudet ja vanhat liikkumaan seurassamme! Aikuisliikkujiinkin kannattaa tutustua kausi-infoon:

→ [Kausi-info](#)

Sijaisohjaajat, tuntimuutokset ja harjoituspaikkojen sisäänkäynnit löytyvät nettisivuiltamme:

→ [Tuntimuutokset ja sijaiset](#)

→ [Harjoituspaikkojen sisäänkäynnit](#)

Äkillisistä muutoksista tiedotamme aina sähköpostitse sekä ryhmäliikunnan WhatsApp-ryhmässä, johon voit halutessasi liittyä

→ [Liity ryhmäliikunnan WhatsAppiin](#)

Tilatut sarjaliput toimitetaan postitse kotiin. Mikäli haluat mennä tunnille ennen kuin liput saapuvat, voit niin tehdä ja antaa seuraavalla tunnilla ohjaajalle kaksi lippua.

Vielä ehdit myös ilmoittautua mukaan kevätkauden ryhmäliikuntaan. Meillä on helppo liikkua, sillä tunnit pidetään lähikoulullasi eikä yksittäisiä tunteja tarvitse ennakoon varaila!

→ [Tuntiohjelma](#) → [Ilmoittautuminen](#)

Aikuisten tunneilla käynnissä maksuton kokeiluviikko 8.-14.1. Tervetuloa testaamaan tunteja!

## Hinnat

Rajaton kausimaksu	149 €
15 x liput	109 €
10 x liput	90 €
5 x liput	50 €
Pilates	149 €
Pilates + rajaton	179 €
Seniorijumppa	35 €
+ jäsenmaksu	20 €

Meillä käyvät myös liikuntaedut: Epassi, Edenred, Smartum!

## RYHMÄLIIKUNNAN PIKAPALAUTEKYSELY

Tammikuun ajan keräämme pikapalautekyselyllä palautetta aikuisten ryhmäliikuntatunneistamme. Toivomme, että annat palautetta ja kerrot toiveistasi heti tunnin jälkeen. Palautetta voit antaa alla olevan linkin kautta tai salien ilmoitustauluilta / pukuhuoneiden seiniltä löytyvien qr-koodien kautta. Linkki löytyy myös nettisivujemme etusivulta.

→ [Pikapalautekysely](#)

# KEVÄTKAUDEN HARRASTELIIKUNNAN AIKATAULUJA

Tunteja ei pidetä:

- Talvilomalla ma-su 19.-25.2.
- Pääsiäisenä to-ma 28.3.-1.4.
- Vappuna su-ma 30.4.-1.5.
- Helatorstaina 9.5.

Tapiolan koulun peilisali on ylioppilaskirjoitusten vuoksi kiinni 6.3.-28.3.2024. DanceMix pidetään ko. aikana Westendinpuiston koululla klo 18.30-19.30.

Muut muutokset aikatauluihin mahdollisia, mikäli koulut esimerkiksi tarvitsevat saleja omaan käyttöönsä. Näistä tiedotamme aina erikseen.

Kevätkausi päättyy seuraavilla kouluilla pe 3.5.:

- Kilonpuiston koulu
- Mikkelän koulu
- Taavinkylän koulu
- Vindängens skola
- Westendinpuiston koulu

Kevätkausi päättyy seuraavilla kouluilla su 12.5.:

- Haukilahden monitoimitalo
- Kilon koulu
- Leppävaaran nuorisotila
- Laajalahden koulu
- Mankkaan koulu
- Mankkaanpuron koulu
- Niittykummun koulu
- Pohjois-Tapiolan koulu
- Postipuun koulu
- Tapiolan koulu
- Toppelundin koulu
- Niittykummun koulu



## TAMMISTARTTI SU 14.1.

Tervetuloa maksuttomaan TammiStarttiin Mankkaan koululle su 14.1. klo 10-12! Luvassa monipuolisia maistiaisista erilaisista ryhmäliikuntatunneista kahdella puolella salia. Ei ennakoilmoittautumista - osallistu niin monelle tunnille kuin haluat! Sisäänkäynti pääovista.

### Ohjelma Sali 1

- 10.00-10.30 Lihaskuntotreeni - Sari Koivumäki
- 10.30-11.00 Niska-selkä - Sari Koivumäki
- 11.00-11.30 Suomipop-jumppa - Mari Sarekoski
- 11.30-12.00 Core + liikkuvuus - Mari Sarekoski

### Sali 2

- Aikuisbaletti - Jenni Koivisto
- Lavis - Sari Paajanen
- Bollywood - Joanna Gefwert
- Flamenco - Joanna Gefwert



→ [Lisätietoja](#)

## QIGONG-KURSSI LA 3.2.

Tervetuloa Qigong-tutustumiskurssille lauantaina 3.2.2024 Pohjois-Tapiolan koululle! Kurssi on kaikille avoin, sinun ei siis tarvitse olla seuran jäsen osallistuaksesi. Kurssi ei myöskään vaadi aiempaa kokemusta tai tietämystä Qigongista.

- 🌸 Paikka: Pohjois-Tapiolan koulu
- 🌸 Aika: Lauantai 3.2. klo 14.00-16.30
- 🌸 Hinta: 29 €
- 🌸 Ohjaaja: Pilar Valdivia

→ [Lisätietoja](#)



# TULE MUKAAN JOUKKUEVOIMISTELUUN

Seuramme joukkuevoimistelun kilpajoukkueisiin pääsee vielä mukaan! Avoimiin kilparyhmiin pääsevät mukaan kaikki halukkaat voimistelusta kiinnostuneet. Aiempaa voimistelutaustaa ei tarvita.



[Lisätietoja](#)



## Aava KH - 2014-2015 syntyneet

Aava KH harjoittelee tavoitteellisesti ilolla ja innolla 3 kertaa viikossa. Harjoituksissa opitaan uusia voimistelutaitoja, temppuja sekä harjoitellaan esitysohjelmaa. Aava KH osallistuu joukkuevoimistelun cup kilpailuihin ja esiintyy seuran näytöksissä.

### Harjoitusajat ja -paikat

Ti klo 17.00-19.00 Opinmäen koulu  
To klo 17.00-19.00 Kilonpuiston koulu  
Su klo 10.00-12.00 Opinmäen koulu

Yhteydenotot: [sanni.kuronen@gmail.com](mailto:sanni.kuronen@gmail.com)

## Lumi - 2016-2018 syntyneet

Lumi-joukkueessa tutustutaan joukkuevoimisteluun ja opitaan monipuolisesti perusliikuntataitoja sekä voimistelun alkeita. Harjoittelu tapahtuu kannustavassa ja iloisessa ilmapiirissä. Lumi harjoittelee tavoitteellisesti ilolla ja innolla 3 kertaa viikossa.

### Harjoitusajat ja -paikat:

Ti klo 18.00-20.00 Jousenkaaren koulu  
To klo 16.00-18.00 Espoonlahden liikuntahalli  
Su klo 15.00-17.00 Oma sali, Kivimiehentie 2

Yhteydenotot: [emilia.uuramo96@gmail.com](mailto:emilia.uuramo96@gmail.com)

## HARRASTEKOORDINAATTORI



Toimistolla on aloittanut tammikuun alusta uusi osa-aikainen harrastekoordinaattori Jenna Londen. Jenna työskentelee toimistollamme toukokuun loppuun saakka. Koordinaattorin työn lisäksi Jenna ohjaa seurassamme lasten harrastetunteja. Toivotamme Jennan lämpimästi tervetulleeksi uuteen tehtävään!

“Odotan innolla tältä keväältä tuntien pitämistä, työskentelyä toimistolla ja muiden ohjaajien kanssa!”



# Tapiolan Voimistelijat ry

# Newsletter 1/2024



## In January's Newsletter:

- Children's classes
- Adults' classes
- Feedback questionnaire for adults' classes
- Spring season dates
- TammiStartti Sun. 14.1.
- Qigong-course 3.2.
- Join the agg teams
- Coordinator



## CHILDREN'S CLASSES

Children's spring season has started. We remind you to read the spring season info and check out the season plans from our website.

→ [Season info](#)

→ [Season plans](#)

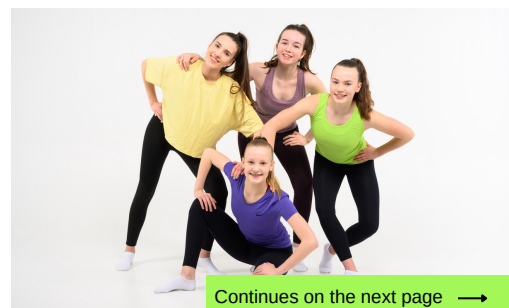
There is still places at some childrens' classes. Be quick and book your place now:

- Mon. Akrobatiavoimistelu 10-12 y. (2013-2011) Mankkaan koulu at 16-17
- Mon. Seikkailujumppa 5-6yy. (2018-2017) Toppelundin koulu at 17.45-18.30
- Mon. Showtanssi 6-9 y. (2017-2014)Leppävaaran nuorisotila at 17.00-18.00
- Mon. Voimistelukoulu 3-4 y. (2020-2019) Kilonpuiston koulu at 17.00-17.40
- Mon. Voimistelukoulu 5-6 y. (2018-2017) Kilonpuiston koulu at 17.45-18.30
- Mon. Stara-voimistelu 7-9 y. (2016-2014) Ruusutorppa at 16.30-17.30
- Mon. Stara-voimistelu 5-6 y. (2018-2017) Ruusutorppa at 18.15-19.00
- Tues. Temppujumppa 5-6y. (2018-2017) Pohjois-Tapiolan koulu at 17.45-18.30
- Tues. FreeGym 10-12 y. (2013-2011) Laajalahden koulu at 16.00-17.00
- Tues. FreeGym 7-9 y. (2016-2014) Laajalahden koulu at 17.00-18.00
- Wed. Perheliikunta 4-6 y. (2019-2017) Laajalahden koulu at 17.45-18.30
- Thurs. Showtanssi 13-15 y. (2010-2008) Tapiolan koulu at 19.00-20.00
- Thurs. Stara-voimistelu 3-5 y. (2020-2018) Vindängenin koulu at 17.00-17.45

→ [Schedule](#)

→ [Enrollment](#)

All children's classes include two try out classes for free!



Continues on the next page →

# ADULTS' CLASSES

Adults' classes have also started after the Christmas break. Welcome all new and old members! Please check the season info at our website.

→ [Season info](#)

See all changes, substitutes and instructions for entrances at our website:

→ [Changes and substitutes](#)

→ [Entrances](#)

We inform about all changes also via email and at our WhatsApp group which you can join if you wish.

→ [Join the WhatsApp-group](#)

If you have ordered tickets, they will be sent to your home address. If you wish to participate the classes before they arrive, feel free to do so and when the tickets arrive give two (or the amount you have used) to the instructor.

Enrollment for adults' spring season classes is open. If you yet haven't enrolled check our shcedule at our website and register now!

→ [Schedule](#)

→ [Enrollment](#)



Open doors at all adults' classes during 8.-14.1.

## Prices

Unlimited season fee	149 €
15 x tickets	109 €
10 x tickets	90 €
5 x tickets	50 €
Pilates	149 €
Pilates + unlimited	179 €
Seniors' class	35 €
+ membership fee 20 €	

! We also accept Epassi, Edenred and Smartum!



## FEEDBACK QUESTIONNAIRE FOR ADULTS' CLASSES



During January you can give feedback about adults's classes by answering a short feedback form. You can give feedback by the link below or via qr-codes that you find at most of the schools. The link is also on the front page of our website.

→ [Feedback questionnaire](#)

# SPRING SEASON DATES

Classes will not be held:

- Winter holiday 19.-25.2.
- Easter 28.3.-1.4.
- May Day 30.4.-1.5.
- Ascension Day 9.5.

Tapiola school is closed during 6.3.-28.3.2024. DanceMix will be held in Westendinpuisto school at 18.30-19.30. during 6.3.-28.3.

Other changes possible, if schools need the gymnastics halls for their own use.

Spring season ends on Friday 3.5.:

- Kilonpuiston koulu
- Mikkelän koulu
- Taavinkylän koulu
- Vindängens skola
- Westendinpuiston koulu

Spring season ends on Sunday 12.5.:

- Haukilahden monitoimitalo
- Kilon koulu
- Leppävaaran nuorisotila
- Laajalahden koulu
- Mankkaan koulu
- Mankkaanpuron koulu
- Niittykummun koulu
- Pohjois-Tapiolan koulu
- Postipuun koulu
- Tapiolan koulu
- Toppelundin koulu



## TAMMISTARTTI SUN. 14.1.

Free group exercise event at Mankkaa school at 10.00-12.00!  
No enrollment needed - welcome!

Entrance from the main doors.

Schedule	Hall 1
10.00-10.30	Muscle training - Sari Koivumäki
10.30-11.00	Neck and back - Sari Koivumäki
11.00-11.30	Suomipop-class - Mari Sarekoski
11.30-12.00	Core + mobility - Mari Sarekoski

Hall 2
Ballet - Jenni Koivisto
Lavis - Sari Paajanen
Bollywood - Joanna Gefwert
Flamenco - Joanna Gefwert



→ [More info](#)

## QIGONG-COURSE SAT. 3.2.

Welcome to Qigong-course on Saturday 3.2.2024 to Pohjois-Tapiola school! The course is open for everyone, you don't need to be a member to join the course.

- 🌸 Place: Pohjois-Tapiola school
- 🌸 Time: Saturday 3.2. at 14.00-16.30
- 🌸 Price: 29 €
- 🌸 Instructor: Pilar Valdivia

→ [More info](#)



# JOIN THE AGG TEAMS

You can still join our agg (aesthetic group gymnastics) teams! Our open agg teams Aava KH and Lumi are open for everybody, no previous experience needed.



[More info](#)



## Aava KH - 2014-2015

Aava KH practices three times a week, learning new gymnastics skills and tricks. Aava KH participates in agg cup competitions and performs at our spring and winter shows.

### Practice times and places:

Tues. at 17.00-19.00 Opinmäen koulu  
Thurs. at 17.00-19.00 Kilonpuiston koulu  
Sun. at 10.00-12.00 Opinmäen koulu

Contact: [sanni.kuronen@gmail.com](mailto:sanni.kuronen@gmail.com)

## Lumi - 2016-2018

Lumi team practices three times a week learning basic motor skills and basics of gymnastics in a fun and supportive atmosphere.

### Practice times and places:

Tues. at 18.00-20.00 Jousenkaaren koulu  
Thurs. at 16.00-18.00 Espoonlahden liikuntahalli  
Sun. at 15.00-17.00 Oma sali, Kivimiehentie 2

Contact: [emilia.uuramo96@gmail.com](mailto:emilia.uuramo96@gmail.com)

## COORDINATOR



We have a new part-time coordinator Jenna Londen working at our office. Jenna started in the beginning of January and will work until the end of May. Jenna also teaches children's hobby classes. We warmly welcome Jenna to our office!