



Seuratiedote elokuu 2012

Syksy 2012

Syksyn jumppakausi on alkanut tuntilistojen mukaan!

Muutama muutos Aikuisten tuntilistaan on tullut, joten huomioithan ne

* Maanantaina Rasvanpoltto+venyttelyt –tunti on oikeastaan puolitoista tuntia eli klo 19.30-21.00, seuran mainokseen tullut virhe loppumisajassa.

* Keskiviikkona on AAMUJUMPPA klo 7.15-8.00 Tapiolan Urheiluhallin judosalissa!

* Lauantain teematunnit ovat ainakin syys-lokakuun Mankkaan koululla klo 11.00-12.00

Ensimmäisellä teematunnilla varsinainen kehonhuollon tehotunti

- Rauhallinen lämmittely (ei askelsarjoja) ja vähän keskivartaloa huoltavia lihaskuntoliikkeitä ja sitten syvävenyttelyä. Huomio selkärankaan ja niska-hartia-seutuun, pakaroihin ja reisiin. Tekee hyvää erityisesti istumatyötä tekeville. Tunti sopii miehille ja naisille, vasta-alkajasta huippu-urheilijaan asti. Otathan oman jumppamaton mukaan!

Teematuntien aiheet päivitetään seuran kotisivuille, samoin sivuiltamme löytää sunnuntaijumppien ohjaajat.

Tuntiperuutukset ja sijaisohjaajat päivitämme myös kotisivuillemme. Peruutuksista pyrimme myös laittamaan erillisen sähköpostiviestin.

Tällä hetkellä tiedossa olevat peruutukset

* keskiviikko 12.9. kahvakuula + miesten jumppa, koulu tarvitsee salia omaan käyttöön

* keskiviikko 26.9. nuorten tanssi, koulu tarvitsee salia omaan käyttöön

SyysSpurtti sunnuntaina 2.9.2012 Mankkaan koululla

Mankkaan koululla on mahdollisuus kokeilla sunnuntaina 2.9.2012 SyysSpurtti ja ohjelmassa on

klo 10.00-10.30	Aamujumppa	Virve Jokinen
klo 10.30-11.00	Zumba	Maija Pelttari
klo 11.00-11.30	Toiminnallinen venyttely	Esa Haapalehto
klo 11.30-12.00	Keppijumppa	Esa Haapalehto
klo 12.00-12.30	Body	Susanna Flink
klo 12.30-13.00	Zumba	Susanna Flink

(huom, sunnuntaina 2.9. ei ole iltajumppaa)

Ohjelmassa siis reipasta menoa ja konstailematonta tekemisen meininkiä aivan ilmaiseksi! Kannattaa tuoda naapurit, ystävät, tuttavat ja kaikki muutkin tutustumaan seuraamme ja ohjaajiimme.

Mankkaan koulun ala-aulassa myös myynnissä poistohinnalla seuran mustat verkkarit. Tilattavissa myös Piruetin asuja mm. valkoista takkia, narupunttihousuja ja pitkiä trikoita!

Liikunta-, kulttuuri-, virike- ja työ –seteleitä otetaan vastaan klo 10.00-13.00!



Smartumin liikunta- ja kulttuuriseteleillä maksaminen

Jumppamaksun voit maksaa myös Smartumin liikunta- ja kulttuuriseteleillä sekä virikeseteleillä mm. sunnuntaina mm. sunnuntaina 2.9.2012 klo 10.00-13.00 Mankkaan koululla. Päivitämme syyskuun aikana kotisivuille vielä muitakin paikkoja missä seteleitä otetaan vastaan.

Voit maksaa seteleillä osan maksua ja osan sitten pankin kautta tai käteisellä. Tai myös koko jumppamaksun voi maksaa seteleillä. Jäsenmaksua vastaan emme ota seteleitä

Liikuntaseteli on henkilöstöetu, joka on yksilöity saajansa henkilökohtaiseen käyttöön. Setelillä Ei voi maksaa lasten tai muiden perheenjäsenten liikkumista. Seteli on turvapainettu maksuväline. Jokaiseen seteliin pitää kirjoittaa oma nimi selkeästi.

Sporttipassilla maksaminen sujuu kätevästi verkossa sporttipassin sivuilla, ohjeita löytyy mm. seuramme kotisivuilta.

Seuran tuotteet

Piruetin asut ovat jälleen tilattavissa seuran kotisivujen kautta, toimithan ripeästi sillä tilauskierros päättyy jo 7.9.2012. Samoin kassit, reput, pukupussit ovat tilattavissa nyt

http://www.tapiolanvoimistelijat.fi/seuran_tuotteet/seuran_tuotteet/

SunLahti

Liikunnan suur tapahtuma SunLahti järjestään 6.-9.6.2013 Lahdessa. Tapiolan Voimistelijat on lähdössä mukaan tapahtumaan ja seuraaviin kenttänytösohjelmiin

- * 7-12 vuotiaat Marjamaille? JOOEI!
- * Elämän jälki yli 12 v. voimistelijoille ja aikuisille 60 +/- miehet, naiset
- * Valkea Lintu Aikuiset naiset

Päivitämme seuran sivuille SunLahdesta tarkempaa tietoa lähiaikoina. Lisään infoa löytyy myös

www.sunlahti.fi

Tule kuuntelemaan lisätietoja SunLahdesta keskiviikkona 3.10. noin klo 18.00 (tarkka aika ja paikka varmistuu lähipäivinä ja tiedotamme siitä kotisivullamme ja seuraavassa tiedotteessa)

Seuran toimisto

Seuran toimisto on auki pääsääntöisesti ma-to klo 9.30-15.00. Poikkeukset aukioloihin löytyvät seuran kotisivuilta www.tapiolanvoimistelijat.fi. Kotisivuilta löytyy myös palautelomake sekä yhteydenottoseuraan lomake.

Tapiolan Voimistelijat ry