

# JÄSENTIEDOTE 2/2010



## • Loppukauden peruutukset

Kaikki tunnit on peruttu vappuna 30.4.–1.5. ja Helatorstaina 12.5.–13.5. Pirkkolan vesijumppat on peruttu 18.4.

## • Vastaa jäsenkyselyyn 30.4. mennessä!

Määräaikaan mennessä vastanneiden kesken arvotaan ilmainen syksyn 2010 kausimaksu. Kyselylomake löytyy verkkosivuiltamme.

## • Tule Zumbaamaan!

Järjestämme Zumba -tunnin **lauantaina 8.5. sekä 15.5.** Kannelmäen alakoululla (Kanneltie 1).

Tunti on kaikille avoin, ei ennakkoilmoittautumista.

**Maksu 4 €** suoritetaan paikan päällä (käteinen tai Smartumin liikunta/kulttuuriseteli). Tervetuloa!

## • Kevätnäytös lauantaina 22.5.

Kannelmäen Voimistelijat järjestää perinteisen kevätnäytöksen **Länsi-Helsingin lukion auditoriossa** (Mäkipellontie 19) lauantaina 22.5. klo 16.00. Lippuja (3 € lapset/ 6 € aikuiset) myydään ennakoon seuran toimistolla **tiistaina 4.5., 11.5. ja 18.5. klo 14:00–19:00.** HUOM! Paikat ovat numeroimattomia ja katsomoon mahtuu noin 600 henkeä, joten lippuja on runsaasti saatavilla. Lippuja myydään myös näytöspaikalla tuntia ennen näytöstä, klo 15 alkaen.

## • Kevätkauden viimeiset tunnit

Kevätkausi päättyy viikolla 20. Viimeiset tunnit pidetään sunnuntaina 23.5. Poikkeuksena Pirkkolan vesijumppa ja kuntopiiri, joissa kausi päättyy jo sunnuntaina 25.4.

## • Kesällä puistojumppaa 24.5. alkaen

Puistojumppat alkavat maanantaina 24.5. klo 19:00 Mätäjoen viereisellä Kartanohaan puistoalueella. Jumppat ovat **maanantaisin ja keskiviikkoisin klo 19.00–20.00.** Kertamaksu on 4 €. Kymmenen kerran sarjalippu maksaa 35 euroa. Sarjalippuja myydään kesäjumppissa ja Kannelmäen Voimistelijoiden toimistolla.

## • Kesän sisäjumppat ja kurssit

Järjestämme kesällä puistojumppien lisäksi myös Satu Huttusen ohjaamia sisäjumppia ja vesijumppia. Ilmoittautuminen:

[www.kannelmaenvoimistelijat.fi](http://www.kannelmaenvoimistelijat.fi)

### SU 2.5.–30.5. Vesijumppakurssit (Pirkkola)

klo 18.00–18.40 Vesijumppa, 25 €/ 5 kertaa

klo 18.40–19.20 Vesijumppa, 25 €/ 5 kertaa

klo 19.20–20.00 Hydrobic, 25 €/ 5 kertaa

### TI 25.5.–22.6. Sisäjumppat (Purpuri)

klo 18–19 JokaNaisen jumppa, 20 €/ 5 kertaa

klo 19–20 Hikijumppa, 20 €/ 5 kertaa

*Huom! Mikäli on tilaa, JokaNaisen jumppaan ja hiki-jumppaan voi osallistua myös viiden euron kertamaksun hinnalla. Kertamaksulla maksava ei voi ennakkoilmoittautua.*

### KE 26.5.–23.6. Pilates-kurssi (Purpuri)

Hinta: 25 euroa / 5 kerran kurssi.

## • Ilmoittautuminen syyskaudelle 2010

**Ennakkoilmoittautuminen** syyskaudelle (vain niille tunneille, joilla on käynyt jo keväällä 2010) alkaa internetissä ma 2.8. klo 8.00 ja päättyy su 8.8. klo 20.00. Toimistopäivystys on tiistaina 3.8. klo 14.00–19.00. **Ilmoittautuminen uusille tunneille** alkaa 16.8. klo 8.00.

## • Mätäjoki-festivaalit 30.5.

Tervetuloa vierailemaan Kannelmäen Voimistelijoiden esittelypöydän luona, jossa jaetaan tietoa seuran toiminnasta ja myydään sarjalippuja puistojumppaan.

## • Kannelmäen Voimistelijat Facebookissa!

Käy liittymässä faniksi osoitteessa

[www.facebook.com](http://www.facebook.com)

## • Seuraava jäsentiedote ilmestyy 8.8.2010

---

## Painonhallintakurssi 25.5.–22.6.

Startti keveämpään ja terveellisempään elämään alkaa nyt!

*Kurssin lähtökohtana on pitkäjänteisen painonhallinnan sekä tiedollinen että taidollinen omaksuminen. Kurssi sisältää käytännönläheistä teoriaa, keskustelua ja yhdessä pohdiskelua sekä käytännön liikuntaharjoitteita. Yhdellä tapaamiskerralla on mukana ravitsemusasiantuntija.*

**Kurssi pidetään Purpurissa (Purpuripolku 1), hinta 38 euroa. Ilmoittautuminen: [www.kannelmaenvoimistelijat.fi](http://www.kannelmaenvoimistelijat.fi)**

**HUOM! MYÖS ELOKUUSSA JÄRJESTETÄÄN PAINONHALLINTAKURSSI.**

**Kurssipäivämäärät ovat 16.8., 18.8., 23.8., 25.8. ja 30.8. Tarkkaile verkkosivujamme!**