

# JÄSENTIEDOTE 5/2010



## ▪ Loppukauden tuntien peruutukset:

- Itsenäisyyspäivä 5.–6.12. Kaikki tunnit peruttu.

### Lisäksi on peruttu seuraavat tunnit koulujen oman käytön vuoksi:

- Puukoulun tunnit keskiviikkona 24.11. (kaikki tunnit) sekä torstaina 25.11. klo 18–19.
- Kannelmäen yläkoulun tunnit perjantaina 26.11. ja torstaina 2.12.
- Malminkartanon ala-asteen tunnit 2.12.

Peruutetut vuorot voi korvata seuran isosalitunneilla syyskauden aikana (ei koske lasten ja nuorten tunteja).

## ▪ Syksyn viimeiset tunnit pidetään viikolla 49. Kausi loppuu sunnuntaina 12.12.

## ▪ Seuran perinteinen JOULUNÄYTÖS pidetään Kanneltalolla 4.12. klo 17:00. Näytöksen teemana on "Mitä toivoisin jouluksi". Liput ovat myynnissä Lippupalvelussa (puh. (09) 3101 2000). Liput kannattaa hankkia ajoissa, jotta pääsee varmasti mukaan. Lippujen hinnat ovat: 8 €/ aikuinen ja 4 €/lapsi.

## ▪ Tule jumppaamaan joulutauolla!

Järjestämme neljän kerran jumppakursseja Purpurissa (Purpuripolku 1) maanantaisin ja tiistaisin joulutauolla. Jummat ohjaa Satu Huttunen. Tunnelle ilmoittaudutaan ennakoon verkkosivujemme jäsentieto-ohjelman kautta viimeistään 3.12., jolloin päätetään kurssin toteutuminen (minimi 12 osallistujaa) Hinta 20 euroa / 4 kerran kurssi.

### Kurssit MAANANTAISIN 13.12.2010–3.1.2011

- Klo 17–18 Niska-selkäjumppa
- Klo 18–19 Pilates Intro
- Klo 19–20 Hikijumppa

### Kurssit TIISTAISIN 14.12.2010–4.1.2011

- Klo 18–19 JokaMiehen jumppa
- Klo 19–20 Pilates jatko

Mikäli kurssi toteutetaan ja sillä on vielä tilaa, voi koko neljän kerran kurssille ilmoittautua sen alkamiseen asti. Jos kurssin alkamisen jälkeen jää vapaita paikkoja (ks. verkkosivut), voi yksittäiselle tunnille osallistua kertamaksulla 6 euroa. Kertamaksulla maksavien ei tarvitse ennakoilmoittautua, mutta jos haluaa varmistaa paikkansa yksittäiselle tunnille, voi varauksen tehdä ohjaaja Satu Huttuselle sähköpostitse osoitteeseen satu.huttunen@kolumbus.fi tai tekstiviestitse numeroon 050 5151959 viimeistään jumppaa edeltävän päivän aikana.

## ▪ Vesiliikunnan kokeilutunnit 19.12.

Haluatko kokeilla vesiliikuntaa? Sunnuntaina 19.12. on mahdollisuus osallistua kertamaksulla seuraaville vesiliikuntatunneille:

- klo 19:00–19:40 vesijumppa
- klo 19:40–20:20 vesijumppa
- klo 20:20–21:00 hydrobic

Tunnit järjestetään Pirkkolan uimahallissa (käynti pääovista). Ohjaajana on Satu Huttunen. Yhden tunnin hinta on 6 euroa / 40 min. Tunnille ilmoittaudutaan ennakoon verkkosivujemme jäsentieto-ohjelman kautta viimeistään la 18.12.

## ▪ Kevään kausiohjelma julkaistaan verkkosivuillamme 10.12. sekä Tanotorvessa 15.12. Huomioithan aikataulu- ja tuntimuutokset etenkin koskien Kannelmäen alakoulun tunteja! Osa isosalitunneista joudutaan muuttamaan pikkusalitunneiksi.

## ▪ Ennakoilmoittautumiset kevätkaudelle 2011: syksyn 2010 tunneille osallistuneet voivat ilmoittautua kevään tunneille ennakoon **alkaan maanantaina 13.12. klo 8:00.** Ennakoilmoittautuminen päättyy sunnuntaina 19.12. klo 24:00. Toimistolla on päivystys tiistaina 14.12. klo 14:00–19:00.

## ▪ Uusien jäsenten / uusille tunneille ilmoittautuminen alkaa verkkosivuillamme maanantaina **3.1. klo 8:00.** Toimistopäivystykset ovat tiistaina 4.1. kevätstarttitapahtumassa sekä tiistaina 11.1. klo 14–19.

## ▪ Tule KEVÄTSTARTTIIN 4.1.

Järjestämme kevätkauden alkajaisiksi kevätstartin illalla 4.1. Tarjolla on liikunta- ja terveysneuvontaa, ilmoittautumisopastusta sekä maksutonta liikuntaa. Lisätietoa startista lähetetään jäsenistölle myöhemmin.

## ▪ Kevätkausi alkaa maanantaina 10.1.2011.

Kannelmäen Voimistelijat ry  
Klaneettitie 16–18 B  
00420 Helsinki  
(09) 458 0773  
info@kannelmaenvoimistelijat.fi  
www.kannelmaenvoimistelijat.fi