

JÄSENTIEDOTE 1/2012

• Tunneilla on vielä tilaa!

Seura tarjoaa voimistelua, jumppaa, aerobicia, tanssillisia tunteja sekä kehonhuoltotunteja, myös miehille. Katso vapaat paikat verkkosivuiltamme, jonka kautta voit myös ilmoittautua mukaan tunneille.

• Tuntien peruutukset keväällä

Kaikki paitsi hiihtolomaviikon peruutukset voi korvata kevään aikana seuran isosalitunneilla.

- Hiihtoloma 20.2.–26.2. kaikki tunnit peruttu.
- YO-kirjoitukset Apollon yhteiskoululla maanantaitunti peruttu 14.3.; 21.3. ja 28.3.
- Pääsiäinen 5.–9.4. kaikki tunnit peruttu.
- Vappu 30.4.–1.5. kaikki tunnit peruttu.
- Helatorstai 16.–17.5. kaikki tunnit peruttu

Kouluilla on oikeus perua salivuoroja kahden viikon varoitusajalla, joten seuraa tiedotuksia verkkosivuiltamme. Sivuiltamme löytyvät myös ohjeet tuntien korvaamiseen (aikuiset ja perheliikunta). Lasten tunteja ei voi korvata.

• Haluatko kurkistaa kulissien taa?

Kannelmäen Voimistelijoiden työryhmiin mahtuu uusia vapaaehtoisia suunnittelemaan ja toteuttamaan seuran toimintaa. Työryhmän jäsenenä tutustuu seuran toimintaan läheltä, pääsee vaikuttamaan seuran asioihin, tapaa mukavia ihmisiä ja saa uusia kokemuksia. Työryhmän jäsen saa osallistua maksutta yhdelle viikkotunnille. Työryhmissä on jäseniä opiskelijoista eläkeläisiin, joten ikä ei ole osallistumisen este. Myös lasten vanhemmat ovat tervetulleita mukaan työryhmätyöskentelyyn.

Kaipaamme lisävahvistusta nyt erityisesti **viestintä- ja näytöstyöryhmiin**. Sinun ei tarvitse olla alan ammattilainen, vaan riittää että olet utelias ja kiinnostunut asiasta.

Olemme perustamassa myös uutta tilatyöryhmää.

Sen tehtävänä on selvittää käyttämämme liikuntatilojen tilanne (koulujen remontit, koulujen mahdolliset lakkauttamiset), kartoittaa uusia liikuntatiloja toiminta-alueellamme sekä seurata Kaarelan jäähallihankkeen etenemistä. Seuran strategiassa 2012–2020 unelmoimme jopa omasta liikuntatilasta tulevaisuudessa ja tilatyöryhmän tehtävänä on myös arvioida idean realistisuutta. Etsimme työryhmään vetäjää sekä kahta–kolmea jäsentä.

Jos olet kiinnostunut osallistumaan työryhmien toimintaan, ota yhteys seuran puheenjohtajaan Kati Kauravaaraan (kati.kauravaara@gmail.com).

• Kevätkokous 12.3.2012 klo 19:00

Tervetuloa Kannelmäen Voimistelijoiden sääntömääräiseen kevätkokoukseen seuran toimistolle (Klaneettitie 16–18 B). Kokouksessa käsitellään toimintakertomus ja tilinpäätös vuodelta 2011 sekä tilintarkastajien antama lausunto.

• Jäsenedut 2012

Kannelmäen Voimistelijoiden jäsenet saavat vuonna 2012 jäsenetuina mm. seuraavaa:

- Kauneushoitola Beauty Boutique: 10 %:n alennus hoidoista ja tuotteista.
- Verhoomo Vesilintu: kausitarjouksia mm. Annalan kankaat verhoilutyön yhteydessä -10 %
- Jazzette.fi -verkkokauppa: alennus tuotteista -20 %
- DBC klinikka Kannelmäki: yksittäisen vaivan alkukartoitus (60 min.) alennushintaan 56 € (norm. 82 €)

Katso jäsenetuja tarjoavien yritysten yhteystiedot verkkosivuiltamme.

Uusi kuntokoulu on startannut!

Mukaan mahtuu vielä. Jos haluat kohottaa kestävyyskuntoasi kesän haasteisiin, voit saada kuntokoulusta innostusta ja apua harjoitteluun. Kuntokoulu kokoontuu keskiviikkoisin klo 17.45–18.45.

Kuntokoulussa liikutaan ulkona Kannelmäen lähiympäristössä kävellen ja juosten. Säiden salliessa kokeillaan myös muita yhdessä sovittavia liikuntamuotoja. Kuntokoulu tähtää ensisijaisesti kestävyyskunnan kohottamiseen, mutta matkan varrella tehdään myös lihaskunto-, liikehallinta- ja liikkuvuusharjoitteita.

Kuntokoulu vaatii jonkunlaista pohjakuntoa, mutta voit tulla mukaan, vaikka olisit hankkinut pohjakuntosi sisäliikuntamuotojen parissa. Kuntokoulu sopii sekä miehille että naisille. Tule kokeilemaan kerran maksutta! Kun olet tulossa ryhmään ensimmäistä kertaa, ole yhteydessä ryhmän vetäjään fysioterapeutti Juha Koistiseen, joka kertoo ryhmän tapaamispaikan (s-posti: juha.koistinen@dbcklinikka.fi tai puh. 046 8784523).

Yhteystiedot:

Kannelmäen Voimistelijat ry
Klaneettitie 16–18 B
(sisäänkäynti Trumpettitien puolelta)
(09) 458 0773
info@kannelmaenvoimistelijat.fi
www.kannelmaenvoimistelijat.fi