



LIELAHDEN KIPINÄ LIKUTTAA syksy 2022

Voimistelu- ja Urheiluseura Lielahden Kipinä ry toimii Lielahden, Lentävänniemen ja Niemenrannan alueella. Terveysliikunta on suurin ja merkittävin osa-alue seuramme toiminnassa. Jumprat sekä Zumba ja jooga ovat olleet suosittuja, samoin miesten kuntojumppa ja Suomensaaren sauna. Lasten liikuntaleikkikoulut ovat hyvä pohja liikunnalliseen elämään. Joukkuelajeina meillä on naisten ja miesten lentopallo, joka sopii hyvin hieman lentopallotaustaa omaaville kuntoilijoille.

KOULUILLA JOOGAA, ZUMBAA JA AIKUISTEN JUMPPPIA

Paikka: **Lentävänniemen koulun sali ma 29.8.2022 alkaen.**

ma klo 18.30-19.30	Tehomuokkausjumppa pitkällä venyttelyllä
to klo 18.30 - 19.30	Tehomuokkausjumppa
to klo 19.30 - 20.30	Rentoutus-venyttelyjumppa

Paikka: **Lielahden yläkoulun sali ti 30.8.2022 alkaen**

ti klo 17.45 - 18.45	Muokkausjumppa
ti klo 19.00 - 20.00	Zumba



Paikka: **Lielahden alakoulun sali ti 30.8.2022 alkaen**

ke klo 18.30 - 20.00	Jooga
to klo 18.30 - 19.30	Miesten kuntojumppa

LIKUNTALEIKKIKOULU LAPSILLE

Liikuntaleikkikoulu tarjoaa lapsille monipuolista toimintaa motorisen kehityksen eri osa-alueet huomioiden unohtamatta onnistumisen iloa ja liikunnan riemua. **Ilmoittautuminen sähköpostilla ke 24.8.2022 mennessä: lielahdenkipina@gmail.com.** Laita viestiin lapsen nimi, ryhmä johon ilmoittautuu sekä huoltajan nimi ja puhelinnumero. Hinta 35 e/kausi.

Paikka: **Lentävänniemen koulun sali 30.8.2022 alkaen**

ti klo 17.20 – 18.05	3-4 -vuotiaiden ryhmä
ti klo 18.10 – 18.55	5-6 -vuotiaiden ryhmä



LENTOPALLOA KUNTOSARJOISSA

Lentopallo on pitkään ollut Kipinän lajivalikoimassa. Edelleen seuramme joukkueet pelaavat sekä naisten että miesten kuntosarjoissa. Jos olet kiinnostunut lentopallosta, ota yhteyttä lajivastaaviin.

SUOMENSAAREN SAUNA

Lielahden Kipinä hoitaa Suomensaaren saunaa, os. Suomensaarenkatu 9. Suomensaaren kauniissa maisemissa on mukava saunoa ja pulahtaa uimaan. Saunan tarkemmat aukioloajat ja hinnat löytyvät tämän tiedotteen kääntöpuolelta. Suomensaaren saunaa on mahdollista vuokrata myös yksityistilaisuuksiin. Tiedusteluita ja yksityisvarauksia voi tehdä numerosta 044 2721403 saunan aukioloaikoina.



YHTEYSTIETOJA:

Lisätietoja nettisivuiltamme www.lielahdenkipina.fi ja Facebook-sivuilta @lielahdenkipina.

Sähköposti: lielahdenkipina@gmail.com



Lielahden Kipinän viikko-ohjelma 2022-2023

Lentäväniemen koulun sali 29.8.-8.12.2022 ja 9.1.-4.5.2023 (ei jumppia vko 42 ja 9)

Maanantai	18.30-19.30	Tehomuokkaus pitkällä venyttelyllä	Pia Vallenius
	19.45-21.30	Miesten lentopallo kuntosarja	Lentopallojaosto
Tiistai	17.20-18.05	3-4 v. lasten liikuntaleikkikoulu	Hanna Avellan, Kirsi Nyppeli
	18.10-18.55	5-6 v. lasten liikuntaleikkikoulu	Hanna Avellan, Kirsi Nyppeli
Keskiviikko	19.30-21.30	Miesten lentopallo kuntosarja	Lentopallojaosto
Torstai	18.30-19.30	Tehomuokkausjumppa	Pia Vallenius
	19.30-20.30	Venyttelyjumppa/rentoutus	Pia Vallenius

Lielahden alakoulun sali 30.8.-9.12.2022 ja 10.1.-5.5.2023 (ei jumppia viikoilla 42 ja 9)

Tiistai	20.00-21.30	Naisten lentopallo kuntosarja	Lentopallojaosto
Keskiviikko	18.30-20.00	Jooga	Kristiina Laukka
Torstai	18.30-19.30	Miesten kuntojumppa	Hanna Avellan
Perjantai	18.30-20.00	Hiihtäjien salivuoro	Hiihtojaosto

Lielahden yläkoulun sali 30.8.-8.12.2022 ja 10.1.-4.5.2023 (ei jumppia viikoilla 42 ja 9)

Tiistai	17.45-18.45	Muokkausjumppa	Virpi Mäkelä
	19.00-20.00	Zumba	Virpi Mäkelä
Torstai	19.00-21.00	Naisten lentopallo kuntosarja	Lentopallojaosto

Suomensaaren sauna Talviaika 1.9.-30.4. Kesäaika 1.5.-31.8.

Maanantai	talviuinti klo 16.00-20.00	kesäuinti klo 17.00-21.00
Keskiviikko	talviuinti klo 16.00-20.00	kesäuinti klo 17.00-21.00
Perjantai	talviuinti klo 17.00-21.00	kesäuinti klo 18.00-22.00
Lauantai	talviuinti klo 14.00-18.00	kesäuinti klo 16.00-19.00
Sunnuntai	talviuinti klo 14.00-18.00 miedot löylyt	kesä su suljettu

Suomensaaren saunaa voi tilata yksityistilaisuuksiin p. 044 2721403.

Hinnasto:

Jumppamaksut	Suomensaaren saunamaksut
Kertamaksu 7 €	Aikuiset 8 € / kerta, eläkeläiset 6 € / kerta
Sarjalippu 50 € / 10 kertaa	Lapset (6 v.-16 v.) 4 € /kerta
Lippuja myydään saleilla käteisellä	Sarjalippu aikuiset 60 € / 10 kertaa
Lasten liikuntaleikkikoulu 35 € / kausi	Sarjalippu eläkeläiset (yli 65 v.) 45 € / 10 kertaa
	Vuosilippu 450 €
Maksut jumppiin käteisellä ja saunalla vain korttimaksu. Maksutapana jumppiin ja saunaan käy myös Smartum, Epassi, Eazybreak ja Edenred.	

Katso myös nettisivumme www.lielahdenkipina.fi ja seuraa Facebookissa @lielahdenkipina