

Kevät 2021

TOIMINTA KALENTERI



Tampereen Kuntoliikunta ry

Liikuntaryhmien maksut muuttuvat

Tampereen Kuntoliikunta tunnetaan monipuolisena liikunnan seurana. Tällä hetkellä jäsenille on tarjolla 14 liikuntaryhmää. Retket ja tapahtumat täydentävät toimintaa. Maksujen korotuksiin vaikuttavat liikuntapaikkojen kallistuminen ja koronan vaikutus osallistujamäärien vähenemiseen. Uusi maksujärjestelmä jakautuu kahteen osaan. Erilliseen jäsenmaksuosioon ja ryhmäkohtaisiin maksuihin. Jäsenmaksu kattaa koko kalenterivuoden. Ryhmäkohtaiset maksut maksetaan erikseen kevät- ja syyskaudelta. Toimintakalenterin mukana tulevasta pankkisiirtolomakkeesta valitset maksettavan summan. Uudessa järjestelmässä ei yhdellä maksulla voi osallistua kuin yhteen ryhmään.

Vuosikokous

Tampereen

Kuntoliikunta ry

Sunnuntaina. 11.4.2021
klo 17.00.

Paikka: Pellervonkatu 9
iso neuvottelutila.

Asioina: Seuran toimintaker-
tomus ja tilinpäätös.

Kahvitarjoilu



Kevätkauden päätöskävely

Birgitanpolun Kaitajärven kodalle

Keskiviikkona 26.5.2021.

Matka tehdään kimppakyydeillä. Kokoon-
tuminen Pellervonkadun ja Joukahaisenka-
dun kulman parkkipaikalle klo17.30.

Ajetaan kävelypaikan alkuun n. 30 min.

Kävellään laavulle hyväkuntoista polkua 10
min. Omat retkiveivät mukaan.

Ilmoittautuminen Veikko Lintu 21.5.2021
mennessä puh. 0407332744. Sovitaan
kyydeistä.

TAKUn viikkotoiminta tarjoaa monipuolista liikuntaa jäsenilleen.

JUMPAT

• Muokkausjumppa

Sammon koulun yläsali, Teiskontie 16.
- keskiviikkoisin klo 17.00. Alkaa 13.1.
Ohjaaja Aino Hirvinen Ei 3.3.

• Venyttely

Tapiola, Karhunkatu 71,
- maanantaisin klo 19.00. Alkaa 11.1.
Ohjaaja Minna Vaittinen Ei 5.4.

• Jooga

Tampereen uintikeskus, liikuntasali 53.
- perjantaisin klo 13.00. Alkaa 15.1.
Ohjaaja Tuula Lahtinen
Ennakoilmoittautumiset
Puh. 050 535 4457

• ChiBall

Sammon koulun yläsali
-maanantaisin klo 18.30. Alkaa 11.1.
Ohjaaja Maarit Friis. Ei 1.3, 5.4.
Ennakoilmoittautumiset Puh. 050 590 5618

Kehonhuolto ja peh. ChiBal

Tapiola, Karhunkatu 71
-torstaisin klo 19.00. Alkaa 14.1.
Ohjaaja Maarit Friis. Ei 1.4.
Ennakoilmoittautumiset Puh. 050 590 5618

Maksut

Jäsenmaksu 40 € koko kalenterivuosi.
Ryhmämaksu maksetaan erikseen kevät- ja syyskaudelta. Ryhmämaksun hinta muuttuu valitun ryhmämäärän mukaan.
Osallistun 1 ryhmään 40€
Osallistun 2 ryhmään 40+30=70€
Osallistun 3 ryhmään 40+30+20=90€
Osallistun 4 ryhmään 40+30+20+10=100€

PELIT

• Lentopallo (miehet ja naiset)

Pyynikin koulu, Hämeenpuisto 34.
- perjantaisin klo 18.30. Alkaa 15.1.
Vetäjä Inka Rinkari Ei 5.3. ja 2.4

• Boccia-peli (miehet ja naiset)

Tammelakeskus Itsenäisyydenkatu 21 B
1-kerros. Yhteisvuoro PAVH:n kanssa.
- ma klo 10.00.-12.00. Alkaa 4.1. Ei 5.4.
- ke. klo 11.00.-13.00. Alkaa 13.1.
Vetäjä Usko Rinkari

KUNTOILUT

• Kuntopiiri (miehet ja naiset)

Nääshalli, Näsijärvenkatu 8,
- torstaisin klo 18.30. Alkaa 14.1.
Ohjaajat Veera Saarela Ei 1.4.

Kuntosali

Vapaa ja ohjattu vuoroviikoin
Ratinan stadionin kuntosali.

- ti klo 18.00 vapaavuoro alkaa 12.1.
- ti klo 19.00 ohjattu vuoro alkaa 12.1.
Ohjaaja Jarkko Maanoja
Ennakoilmoittautuminen puh. 050 3549478

LAVIS

Tapiola Karhunkatu 73
- torstaisin klo 18.00. Alkaa 14.1.
Ohjaajat Sari Pärssinen ja Heli Tiusanen
vuorottelevat Ei 4.3 1.4.
Maksu 6 €/kerta.

Kevään lopetukset.

Ryhmien toiminta loppuu viikkojen 13 -16 aikana. Tarkista peruutuksista nettisivulta www.taku.sporttisaiitti.com

TANSSI

• Kuntotanssi

Kaikille sopivaa tanssiliikuntaa.

Ei tarvita paria.

Tapiola, Karhunkatu 71.

- maanantaisin klo 18.00. Alkaa 11.1.

Ohjaaja Minna Vaittinen Ei 5.4.

• Lavatanssi

Lavatanssien opetusta lattareista vakioihin.

Johanneksen koulu, Postikatu 2.

- perjantaisin klo 17.00 Alkaa 15.1.

Ohjaaja Kari Seppänen Ei 5.3. 2.4.

• Tanhut

Tapiola, Karhunkatu 71

- tiistaisin klo 18.30. Alkaa 12.1.

Ohjaaja Veikko Lintu Ei 2.3.

Takun kevätretki Oravi- vuori ja Leivonmäen kansallispuisto

- Lähtö Keskustorilta la 22.5.2021 klo 8.00 tilausbussilla.

-Tulo Oravivuorelle. Oravivuorella, Korpilahdella on osa Struven kolmiomittausketjua. Se edustaa tieteen ja tekniikan kulttuuriperintöä.

- Poiketaan Korpilahden Nesteellä n. 40 min.

-Siirrytään Leivonmäen kansallispuistoon Selänpohjan parkkipaikalle.

- Ajetaan Kirveslammen parkkipaikalle, josta kävellään vaihtoehtoisesti Luupään lenkki 2.2 km tai Kirveslammen kierros 1.7 km.

- Kotimatka lähdetään klo 17.30. Keskustorille saavutaan noin klo 19.50.

Hinta 40 € / henkilö, sisältäen matkan. Maksetaan bussissa.

Ilmoittautuminen to 6.5.20 mennessä. Veikko Lintu puh.

040 733 2744

Kevätretki Lempäälä ja Vesi- lahti pe 7.5.2021 PAVH / Taku.

Lähtö Keskustorilta klo 10.45 ja paluu klo 16.00.

1. Ensimmäinen kohde on Virtakampuksen lintutorni Lempäälässä. Torni on Ahtialanjärven rannalla. Ahtialanjärvi on nykyisin pirkantaan monipuolisin lintujärvi.

2. Toinen kohde on Saarikonmäen laavu Lempäälässä. Bussilla pääsee 300 m päähän laavusta. Omat retkieväävät mukaan.

3. Kolmantena kohteena on Vesilahden kirkko. Kirkon esittelee meille Vesilahden kirkkoherra Harri Henttinen.

Hinta 20€ / henkilö sisältää matkan ja se maksetaan bussissa.

Ilmoittautuminen keskiviikkoon

21.4.2021 mennessä Veikko Lintu puh. 040 733 2744

Ohjattu kaupunkikävely

To 22.4.2021. Ranta-Tampellan alueella. Kokoontuminen klo 18.00 Tampellan alueella, Pellavantori, Valonkehrä-taideoksen luona. Kävelyn kesto n. 1,5 h. Paluu lähtöpisteeseen. Tutustutaan Ranta-Tampellan alueeseen. Vetäjä Tauno Lundström.

Kulttuurikävely

ke 5.5.2021 klo 18.00 Messukylän uudemmalla hautausmaalla Kokoontuminen uudemman kirkon eteen.

Ohjattu kaupunkipyöräily

Keskiviikkona 28.4.2021. Kokoontuminen klo 18.00 Mustanlahden satamassa ravintola Kaislan edustalla. Reitin pituus n. 20 km. Vetäjä Tauno Lundström.

Tanssikimara

Maanantaina 10.5.2021 klo 18.00–21.00

Tanssiseura Hurmion tanssisali 1. **Ikurin liikuntahalli.**

Tesomankatu 33 (Bussit 8, 21 ja 71)

Tanssitaan kuutta eri tanssia. Tanssit opetetaan ja ne vaihtuvat puolen tunnin välein. Omaa paria ei tarvita. Sisäkengät mukaan.

Järjestäjinä **Taku** ja Tanssiseura **Hurmio**.

Vapaa pääsy.

Hurmio tarjoaa kahvin ja pullan



Pidetään yhteyttä! Tampereen Kuntoliikunta ry



Hallitus

Veikko Lintu
puheenjohtaja
040 733 2744

Tauno Lundström
varapuheenjohtaja
0400 130 548

Sirpa Mäki
sihteeri
040 757 0915

Eeva Haapalainen
taloudenhoitaja
045 630 2247

Pirjo Kangasniemi
050 347 9951

Riitta-Liisa Ahoniemi
TUL yhteyshenkilö
040 738 6042

Eero Maanoja
044 066 8294
Jyri Rauhala
050 556 2036

Tiedotus
Osmo Muro
040 505 4452

Nettivastaava
Jan Stenbäck
050 529 1663

Jäsenasiat
Ulla-Maija Hiltunen
040 504 8643

Kalustonhoitaja
Seppo Rautajoki
040 835 3836

Tilastoasiat
Seija Kuusisto
040 556 4695

Ohjaajat

Boccia
Usko Rinkari
044 556 1056

Lentopallo
Inka Rinkari
044 374 1498

Tanhut
Veikko Lintu
040 733 2744

Lavatanssi
Kari Seppänen
040 717 1844

Kuntosali
Jarkko Maanoja
050 354 9478



ChiBall
**Kehonhuolto ja
pehmeä ChiBall**

Maarit Friis
050 590 5618

Muokkausjumppa
Aino Hirvinen
040 4006 168

Kuntotanssi
Venyttely
Minna Vaittinen
040 557 4456

JoogaTuula Lahtinen
050 535 4457

Lavis
Sari Pärssinen
040 968 1669

Heli Tiusanen
0505403367

Kuntopiiri
Veera Saarela
040 031 4129

Tampereen Kuntoliikunta ry
Pellervonkatu 9, huone 1101, 33540 Tampere
tilinumero: FI 30 450320 200679 55

www.taku.sporttisaitti.com