

Kevät 2020

# TOIMINTA KALENTERI



Tampereen Kuntoliikunta ry

## Takun kevätretki Oravivuori ja Leivonmäen kansallispuisto

- Lähtö Keskustorilta klo 8.00 Länsilinjoiden bussilla.
- Tulo Oravivuorelle. Oravivuorella, Korpilahdella on osa Struven kolmiomittausketjuja. 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 7.5.20 mennessä. Veikko Lintu puh. 0407332744

### Vuosikokous Tampereen Kuntoliikunta ry

Su. 19.4.2020. klo 17.00.

**Paikka:** Pellervonkatu 9  
iso neuvottelutila.

**Asiointi:** Seuran toimintaker-  
tomus ja tilinpäätös.

*Kahvitarjoilu*



### Kevätkauden päätöskävely Birgitanpolun Kaitajärven kodalle

Keskiviikkona 27.5.2020.

Matka tehdään kimpakyydeillä. Kokoon-  
tuminen Pellervonkadun ja Joukahaisenka-  
dun kulman parkkipaikalle klo 17.30. Aje-  
taan kävelypaikan alkuun n. 30 min. Kävel-  
lään laavulle hyväkuntoista polkua 10 min.  
Taku tarjoaa nokipannukahvit. Sokeri, mai-  
to, tee, pullat, muki ja makkarat mukaan.  
Ilmoittautuminen Veikko Lintu 22.5.2020  
mennessä puh. 0407332744. Sovitaan  
kyydeistä.

TAKUn viikkotoiminta tarjoaa monipuolista liikuntaa jäsenilleen. Jäsenmaksun lisäksi eräissä ryhmissä on ryhmäkohtaisia lisämaksuja.

## JUMPAT

### • Muokkausjumppa P

Sammon koulun yläsali, Teiskontie 16.  
- maanantaisin klo 18.30. Alkaa 13.1.  
*Ohjaaja Maarit Friis* Peruutus 24.2, 13.4.

### • Muokkausjumppa P

Sammon koulun yläsali, Teiskontie 16.  
- keskiviikkoisin klo 17.00. Alkaa 8.1.  
*Ohjaaja Iina Sylander* Peruutus 9.4, 30.4.

### • Venyttely P

Tapiola, Karhunkatu 71,  
- maanantaisin klo 19.00. Alkaa 13.1.  
*Ohjaaja Aino Hirvinen* Peruutus 13.4.

### • Jooga P+L

Tampereen uintikeskus, liikuntasali 53.  
- perjantaisin klo 13.00. Alkaa 10.1.  
*Ohjaaja Tuula Lahtinen* Pe. 28.2, 10.4, 1.5.  
Ennakoilmoittautumiset  
Puh. 050 535 4457

### • ChiBall P+L

Johanneksen koulutalo, Postikatu 2  
-perjantaisin klo 17.00. Alkaa 10.1.  
*Ohjaaja Maarit Friis.* Pe. 28.2, 10.4, 1.5.  
Ennakoilmoittautumiset Puh. 050 590 5618

### Kuminauha ja peh. ChiBal P+L

Tapiola, Karhunkatu 71  
-torstaisin klo 19.00. Alkaa 9.1.  
*Ohjaaja Maarit Friis.* Peruutus 9.4, 30.4.  
Ennakoilmoittautumiset

## Selitykset

**P**=Jäs.mak. kevät 40 € + syksy 40 €  
**P+L**= lisämaksu kevät 15 € + syksy 15 €  
(Lisämaksu maksetaan vain kerran kaudessa siinä ryhmässä johon ensin menee)

## PELIT

### • Lentopallo (miehet ja naiset) P

Pyynekin koulu, Hämeenpuisto 34.  
- perjantaisin klo 18.30. Alkaa 10.1.  
*Vetäjä Inka Rinkari* Pe. 28.2, 10.4, 1.5.

### • Sähly (miehet ja naiset) P+L

Pispalan koulu  
- maanantaina klo 18.30. Alkaa 13.1.  
*Vetäjä Petteri Rintamäki* Pe. 24.2, 13.4.  
Näëshalli, liikuntasali, Näsijärvenkatu 8.  
- tiistaisin klo 18.30. Alkaa 7.1.  
*Vetäjä Sami Kokki.*  
Näëshalli, liikuntasali, Näsijärvenkatu 8.  
- perjantaisin klo 18.30. Alkaa 3.1.  
*Vetäjä Olga Posio* Pe. 28.2, 10.4, 1.5.

### • Boccia-peli (miehet ja naiset) P

Tammelan Lähitori Itsenäisyydenk.21 B  
Yhteisvuoro PAVH:n kanssa.  
- ma klo 10.00. Alkaa 13.1.  
- ke klo 11.00. Alkaa 8.1. Sama sali  
*Vetäjä Usko Rinkari* Pe. 13.4.

## KUNTOILUT

### • Kuntopiiri (miehet ja naiset) P

Näëshalli, Näsijärvenkatu 8,  
- torstaisin klo 18.30. Alkaa 9.1.  
*Ohjaajat J-P. Pettäjäniemi* Pe. 9.4, 30.4

### Kuntosali (ohjattu) P

Ratinnan stadionin kuntosali  
- tiistaisin klo 19.00. Alkaa 7.1.  
*Ohjaaja Jarkko Maanoja*

## Kevään lopetukset.

Ryhmien toiminta loppuu viikkojen  
19 - 21 aikana.  
Tarkista peruutuksista nettisivulta  
[www.taku.sporttisaitti.com](http://www.taku.sporttisaitti.com)

## TANSSI

### • Kuntotanssi P

Kaikille sopivaa tanssiliikuntaa.

Ei tarvita paria.

Tapiola, Karhunkatu 71.

- maanantaisin klo 18.00. Alkaa 13.1.

*Ohjaaja Minna Vaittinen* p. 13.4.

### • Lavatanssi P+L

Lavatanssien opetusta lattareista vakioihin.

Saukonpuiston koulu, Kaupinkatu 30.

- perjantaisin klo 17.00 Alkaa 10.1.

*Ohjaaja Kari Seppänen* p. 10.4. 1.5.

### • Tanhut P+L

Tapiola, Karhunkatu 71

- tiistaisin klo 18.30. Alkaa 7.1.

*Ohjaaja Veikko Lintu* P. 25.2.

## LAVIS

Tapiola, Karhunkatu 71

- torstaisin klo 18.00. Alkaa 9.1.

*Ohjaaja Sari Pärssinen ja*

*Heli Tiusanen* P. 27.2, 9.4,30.4.

( Maku 5 €/kerta)

## Tuiketta talveen

**Su 16.2.2020 klo 16-19**

Koko perheen talvitapahtuma Pyynikin kentällä. Liukumäki, napakelkka, arpa-jaiset, lasten-tempurata, elävät lumiukot liikkeellä. Kahvia, mehua ja makkaraa myynnissä.

Järjestää TUL:n Tampereen piiri.

**Vapaa pääsy**

## Ohjattu kaupunkipyöräily

Keskiviikkona 29.4.2020. Kokoontuminen klo 18.00 Mustanlahden satamassa ravintola Kaislan edustalla. Reitin pituus n. 20 km.

Vetäjä Tauno Lundström.

## Kevätretki Lempäälä ja Vesi-lahti pe 15.5.2020 PAVH / Taku.

Lähtö Keskustorilta klo 10.45 ja paluu klo 16.00.

1. Ensimmäinen kohde on Virta-kampuksen lintutorni Lempäälässä. Torni on Ahtialanjärven rannalla. Ahtialanjärvi on nykyisin pirkanmaan monipuolisin lintujärvi.
2. Toinen kohde on Saarikonmäen laavu Lempäälässä. Bussilla pääsee 300 m päähän laavusta. Taku tarjoaa nokipannukahvit. Ota mukaan muki, maito, sokeri ja makkara +makkaratikut, jos on.
3. Kolmantena kohteena on Vesilahden kirkko. Kirkon esittelee meille Vesilahden kirkkoherra Harri Henttinen.

Hinta 20€ / henkilö sisältää matkan ja se maksetaan bussissa  
Ilmoittautuminen keskiviikkoon 29.4.2020 mennessä Veikko Lintu puh. 0407332744

## Ohjattu kaupunkikävely

To 23.4.2020. Kokoontuminen klo 18.00 Tampellan alueella, Pellavantori, Valonkehä-aideteoksen luona. Kävelyn kesto n. 1,5 h. Paluu lähtöpisteeseen. Tutustutaan Ranta-Tampellan alueeseen.  
Vetäjä Tauno Lundström.

## Kulttuurikävely Kalevankankaan hautausmaalla

Ke 13.5.2020. Kokoontuminen klo 18.00 Hautausmaan pääportille.  
Vetäjä Tauno Lundström.

## Pyöräretki Loiren laaksoon Ranskassa 2.- 8.6.2020

Lisätietoja matkasta Eija Petäjäniemi pu. 050 5828428.

# Tanssikimara

Keskiviikkona 6.5.2020 klo 18.00–21.00

Tanssiseura Hurmion tanssisali 1. Ikurin liikuntahalli.

Tesomankatu 33 (Bussit 8, 21 ja 71)

Tanssitaan Lavista, kuviohumppaa, fuskua, huutokatrillia, soololattareita ja poloneesia. Tanssit opetetaan ja ne vaihtuvat puolen tunnin välein.

Omaa paria ei tarvita. Sisäkengät mukaan. Järjestäjänä **Taku** ja Tanssiseura **Hurmio**. Tansseihin voi tulla muutoksia. **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  
0405564695

### Ohjaajat

**Boccia**  
Usko Rinkari  
044 556 1056

**Lentopallo**  
Inka Rinkari  
044 374 1498  
**Sähly**

Olga Posio  
050 546 0908  
Sami Kokki  
050 305 7190  
Petteri Rintamäki  
040 0658636

**Tanhut**  
Veikko Lintu  
040 733 2744

**Lavatanssi**  
Kari Seppänen  
040 717 1844

**Kuntosali**  
Jarkko Maanoja  
050 354 9478

**ChiBall**  
**Kuminauha + pehmeä ChiBall**  
**Muokkausjumppa**

Maarit Friis  
050 590 5618  
**Muokkausjumppa**

Iina Sylander  
045 6391766  
**Kuntotanssi**  
Minna Vaittinen  
040 5574456

**Venyttely**  
Aino Hirvinen  
050 4006168  
**Jooga** Tuula Lahtinen  
050 535 4457

**Lavis**  
Sari Pärssinen  
0409681669  
Heli Tiusanen  
0505403367  
**Kuntopiiri**  
J-P Petäjäniemi  
0505112327

### Tampereen Kuntoliikunta ry

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

[www.taku.sporttisaitti.com](http://www.taku.sporttisaitti.com)