



## LIELAHDEN KIPINÄ ry TIEDOTTAI 2020

Voimistelu- ja Urheiluseura Lielahden Kipinä ry on toiminut aina vuodesta 1929 alkaen Lielahdessa ja asutuksen lisääntymisen myötä Lentävänniemen alueella. Niemenrannan alueen kasvaessa toivotamme tervetulleeksi mukaan toimintaan myös alueen uudet asukkaat.

Terveysliikunta on suurin ja merkittävin osa-alue seuramme toiminnassa. Jumprat sekä Zumba ja jooga ovat olleet suosittuja, samoin miesten kuntojumppa ja Suomensaaren saunan kesä- ja talviuinti. Alle kouluikäisten lasten liikuntaleikkikoulut kehittävät leikki-ikäisten motorisia taitoja ja ovat näin hyvä pohja liikunnalliseen elämään.

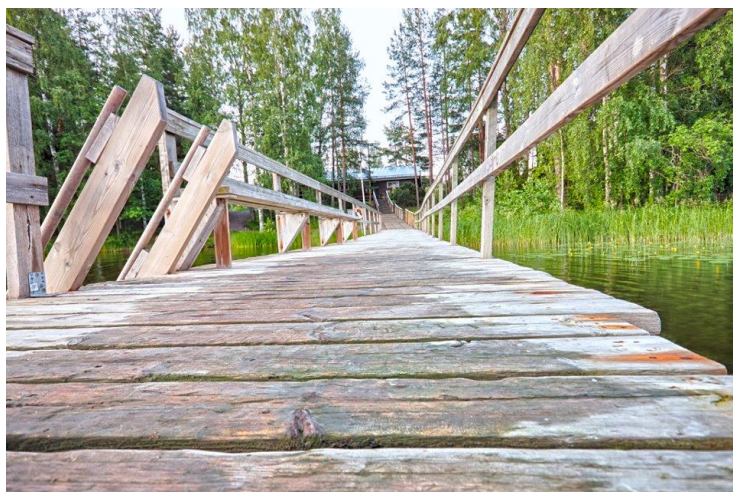
Joukkuelajeina meillä on naisten ja miesten lentopallo, joka sopii hyvin kuntoilijoille. Yksilölajeissa järjestämme kilpailutoimintaa hiihdossa ja yleisurheilussa. Talvisin Kipinä hoitaa Suomensaaren ja Siivikkalanlahden alueen latuja lumitilanteen salliessa.

Lisätietoja lajien toiminnasta nettisivuilta [www.lielahdenkipina.fi](http://www.lielahdenkipina.fi) ja Facebook-sivuiltamme.

### SUOMENSAAREN SAUNA

Lielahden Kipinä hoitaa Lentävänniemen kärjessä olevaa Suomensaaren saunaa, os. Suomensaarenkatu 9. Suomensaaren kauniissa maisemissa on mukava saunoa ja pulahtaa uimaan. Saunan suosio on kasvanut viime vuosina, joten olemme lisänneet aukioloaikoja. Sauna on auki nyt myös perjantaisin. Saunan tarkemmat aukioloajat ja hinnat löytyvät tämän tiedotteen lopusta viikko-ohjelmasta. Koronaviruksen takia saunan siivousta on lisätty ja hygieniaa parannettu entisestään. Toivomme, että saunaan ei tulla, mikäli kokee flunssan oireita. Näin estämme yhdessä viruksen leviämisen.

Suomensaaren saunaa on mahdollista vuokrata myös yksityistilaisuuksiin. Tarkemmat hinnat ja kuvia saunasta on nettisivuillamme sekä Suomensaaren saunan Facebook-sivulla. Tiedusteluita ja varauksia voi tehdä numerosta 044 2721403.



# JOOGA, ZUMBA JA AIKUISTEN JUMPAT PITÄVÄT KEHON KUNNOSSA

Paikka: **Lentävänniemen koulun sali ma 31.8.2020 alkaen.** **Huom. Remontin takia kulku liikuntasaliin sen edessä olevan parakkipukuhuoneen kautta.**

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 1.9.2020 alkaen**

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

Paikka: **Lielahden alakoulun sali ti 1.9.2020 alkaen**

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



## LIIKUNTALEIKKIKOULU LAPSILLE

Lielahden Kipinän liikuntaleikkikoulu tarjoaa lapsille monipuolista toimintaa motorisen kehityksen eri osa-alueet huomioiden unohtamatta onnistumisen iloa ja liikunnan riemua. Ohjelmaan sisältyy kauden aikana myös yhteistunti aikuisen kanssa. Liikuntaleikkikoulu on Lentävänniemen koululla tiistaisin.

Ilmoittautuminen sähköpostilla **ke 26.8.2020** mennessä: [mika.salminen@pp.inet.fi](mailto:mika.salminen@pp.inet.fi). Laita viestiin lapsen nimi, ryhmä johon ilmoittautuu sekä huoltajan nimi ja puhelinnumero.

Hinta: 35 e / kausi

Ryhmäkoko: noin 20 lasta

Paikka: Lentävänniemen koulun sali **1.9.2020 alkaen** **Huom. Remontin takia kulku liikuntasaliin sen edessä olevan parakkipukuhuoneen kautta.**

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



## SUOMENSAAREN JUOKSU

Lielahden Kipinä järjestää **su 27.9.2020 klo 11 Suomensaaren juoksun.**

**Lähtöpaikka:** Suomensaaren sauna, Lentävänniemi

**Matkat ja sarjat:** M ja N yleinen, M40 ja M50 6 km, tytöt ja pojat 17 ja 15 v. 4 km ja tytöt ja pojat 11 v. 2 km sekä kuntosarja 6 km

**Osallistumismaksu:** 10 e (juoksija-kortilla 8 e), maksetaan paikanpäällä käteisellä

**Ilmoittautuminen:** paikanpäällä klo 10 alkaen

**Palkinnot:** mitali kaikille osallistujille ja parhaat kilpasarjoittain palkitaan

**Kuvaus reitistä:** pururataa ja hiekkapohjaista kävelytieta, kierretään 2 km lenkkiä

**Muuta:** sauna ja uinti mahdollisuus kaikille



**Yhteyshenkilö:** Mika Salminen, p. 040 7069594, [mika.salminen@pp.inet.fi](mailto:mika.salminen@pp.inet.fi)

## LENTOPALLOA KUNTOSARJOISSA

Lentopallo on pitkään ollut Kipinän lajivalikoimassa. Edelleen seuramme joukkueet pelaavat sekä naisten että miesten kuntosarjassa. Jos olet kiinnostunut lentopallosta, ota yhteyttä lajivastaaville, joiden yhteystiedot näkyvät tämän tiedotteen lopussa.

# ARTTU KORKEASALON KUULA ON LENTÄNYT PITKÄLLE

Kipinän Arttu Korkeasalon (20 v.) kuulantyyöntökausi on mennyt hyvin, vaikka harjoittelukaudesta iso osa meni armeijassa. Viime vuoden rannevamma on voitettu ja työnnöt sujuvat hienosti. Kilpailukausi on koronan takia hyvin poikkeuksellinen. Tästä syystä tähtäin onkin jo tulevaisuudessa vuosissa. Toki tänä kesänä on tavoitteena Kalevan Kisat ja niissä Suomen huippujen haastaminen. Raamikas (196 cm pitkä) Arttu harjoittelee määrätietoisesti ja valmentajana toimii oma isä Kari ja lisäksi leireillä valmennusapua on antanut mm. Mika Halvari.



## NAPPULAHIIHDOT JA ALUEEN HIIHTOLADUT

Talvella Suomensaassa järjestetään lapsille ja nuorille leikkimielisiä hiihtokilpailuja, mikäli lumitilanne sen sallii. Kaikki osallistujat palkitaan. Hiihtokisoista ilmoitellaan alueen ilmoitustauluilla ja Kipinän Facebook- ja nettisivuilla. Toivotaan, että ensi talvena olisi hyvin lunta ja päästään taas pitämään hiihtoja.

Kipinä pitää kunnossa Suomensaassa ja Siivikkalanlahden jäällä kuntohiihtolatuja, mikäli lumi ja jäättilanne sallii.

Tervetuloa hiihtämään taas ensi talvena.

## KORONA VOI TUODA MUUTOKSIA

Viime talvikausi päättyi ennenaikaisesti koronaviruksen takia. Toivottavasti viruksen toinen aalto ei tavoita meitä. Seuraamme kuitenkin tilannetta ja viranomaisten ohjeita. Tiedotamme sekä nettisivuilla että Facebookissa, jos peruutuksia tulee. Pyrimme huolehtimaan hyvästä hygieniasta sekä liikuntavuoroilla että Suomensaaren saunalla. Toivomme kaikkien muistavan, että liikuntavuoroille tai saunaan ei saa tulla, mikäli tuntee flunssan oireita. Näin saamme yhdessä estettyä virusten leviämisen.

### YHTEYSTIETOJA:

#### HIIHTO

Tietoja seuramme hiihtotoiminnasta saa Mika Salmiselta p. 040 7069594.

#### KUNTOLIIKUNTA

Runsaasta kuntoliikuntatoiminnastamme tietoja saa Mika Salmiselta p. 040 7069594.

#### LENTOPALLO

Tietoja lentopallojoukkueistamme saa miesten osalta Jorma Penttiseltä p. 050 5348684, naisten osalta Anneli Simoselta p. 050 3457955 ja Reeta Luodolta p. 040 4123432.

#### SUOMENSAAREN SAUNA

p. 044 2721403

#### YLEISURHEILU

Tietoja seuramme yleisurheilutoiminnasta saa Tapani Alinilta p. 040 5439752.

#### HALLITUS

Seuran puheenjohtajana toimii Mika Salminen p. 040 7069594, mika.salminen@pp.inet.fi, varapuheenjohtajana Oiva Volotinen p. 0500 627038, sihteerinä Inga Gauffin-Kauste p. 040 5197989 ja taloudenhoitajana Leena Törö p. 050 3290806. Jäsenet: Seppo Paakko, Tapani Alin, Reeta Luoto ja Mika Perkiö.





# Lielahden Kipinän viikko-ohjelma 2020-2021

## Lentäväniemen koulun sali 31.8.-10.12.2020 ja 7.1.-6.5.2021 (ei jumppia vko 42 ja 9)

<b>Maanantai</b>	18.30-19.30	Tehomuokkaus pitkällä venyttelyllä	Pia Vallenius
	19.45-21.30	Miesten lentopallo kuntosarja	Lentopallojaosto
<b>Tiistai</b>	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
<b>Keskiviikko</b>	19.30-21.30	Miesten lentopallo kuntosarja	Lentopallojaosto
<b>Torstai</b>	18.30-19.30	Tehomuokkausjumppa	Pia Vallenius
	19.30-20.30	Venyttelyjumppa/rentoutus	Pia Vallenius

## Lielahden alakoulun sali 1.9.-11.12.2020 ja 7.1.-7.5.2021 (ei jumppia viikoilla 42 ja 9)

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

## Lielahden yläkoulun sali 1.9.-10.12.2020 ja 7.1.-6.5.2021 (ei jumppia viikoilla 42 ja 9)

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

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

<b>Maanantai</b>	talviuinti klo 16.00-20.00	kesäuinti klo 18.00-21.00
<b>Keskiviikko</b>	talviuinti klo 16.00-20.00	kesäuinti klo 18.00-21.00
<b>Perjantai</b>	talviuinti klo 17.00-21.00	kesäuinti klo 18.00-22.00
<b>Lauantai</b>	talviuinti klo 14.00-18.00	kesäuinti klo 16.00-19.00
<b>Sunnuntai</b>	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 7 € / kerta, eläkeläiset 6 € / kerta
Sarjalippu 50 € / 10 kertaa	Lapset (6 v.-16 v.) 3 € /kerta
Lippuja myydään saleilla käteisellä	Sarjalippu aikuiset 60 € / 10 kertaa
Lasten jumpat 35 € / kausi	Sarjalippu eläkeläiset (yli 65 v.) 43 € / 10 kertaa
	Vuosilippu 400 €
Maksut jumppiin <b>käteisellä</b> . Myös Smartumin liikunta- ja kulttuurisetelit, Smartum mobiilimaksu, ePassi sekä Eazybreak mobiilimaksu käyvät maksuksi jumppiin ja saunaan.	

Katso myös nettisivumme [www.lielahdenkipina.fi](http://www.lielahdenkipina.fi) ja seuraa Facebookissa @lielahdenkipina