



LIELAHDEN KIPINÄ ry TIEDOTTA 2019

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.

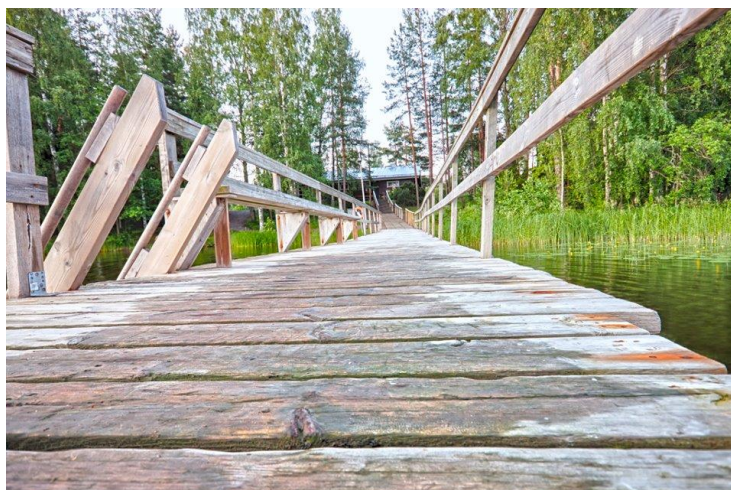
Terveysliikunta on suurin ja merkittävin osa-alue seuramme toiminnassa. Jumbat sekä Zumba ja jooga ovat olleet suosittuja, samoin miesten kuntojumppa. Alle kouluikäisten lasten liikuntaleikkikoulut kehittävät leikki-ikäisten motorisia taitoja ja ovat näin hyvä pohja liikunnalliseen elämään.

Joukkuelajeina meillä on naisten ja miesten lentopallo, joka sopii hyvin kuntoilijoille. Yksilölajeissa järjestämme kilpailutoimintaa hiihdossa ja yleisurheilussa.

Ei sovi unohtaa Suomensaaren saunan kesä- ja talviuinti mahdollisuutta. Saunan suosio on kasvanut, ja siksi nyt on lisätty myös perjantaisauna. Talvisin Kipinä hoitaa myös Suomensaaren ja Siivikkalanlahden alueen latuja lumitilanteen salliessa. Lisätietoja lajien toiminnasta nettisivuilta 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 nyt aukioloaikoja. Sauna on talvikaudella auki nyt myös perjantaisin klo 17-21. Saunan aukioloajat ja hinnat löytyvät tämän tiedotteen lopusta viikko-ohjelmasta. 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 2.9.2019 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 3.9.2019 alkaen
ti klo 17.30 - 18.30 Muokkausjumppa

Paikka: Lielahden alakoulun sali ti 3.9.2019 alkaen
ti klo 18.45 - 19.45 Zumba
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 28.8.2019** mennessä: mika.salminen@pp.inet.fi. Viestiin lapsen nimi, ryhmä johon ilmoittautuu sekä huoltajan nimi ja puhelinnumero.

Hinta: 35 e / kausi

Ryhmäkoko: noin 20 lasta

Paikka: Lentävänniemen koulun sali
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 29.9.2019 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

Yhteystiedot: Mika Salminen, p. 040 7069594, mika.salminen@pp.inet.fi

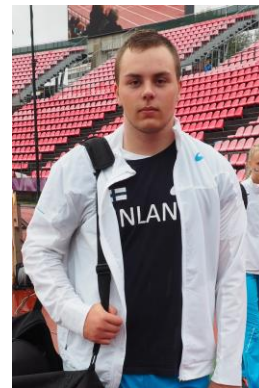


LENTOPALLOA KUNTOSARJOISSA

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 KORKEASALOLLA KATSE KOHTI ENSI KAUTTA

Kipinän Arttu Korkeasalon (19 v.) kuulantyyöntökausi oli rannevamman takia vaikea. Arttu on harjoitellut hyvin, mutta kuulaan ei ole voinut koskea ranteen takia alkukesän jälkeen. Rannevamma esti osallistumisen myös nuorten EM-kilailuihin, jotka käytiin Ruotsissa. Toipuminen on kuitenkin käynnissä ja korvaavat harjoitukset ovat sujuneet hyvin. Näin ollen Artulla on jo katse kohti ensikautta. Raamikas (196 cm pitkä) Arttu harjoittelee määrätietoisesti ja valmentajana toimii oma isä Kari ja lisäksi leireillä valmennusapua on antanut mm. Mika Halvari.



KUNTOKÄVELYKISA LAPPULENKIT LOPETETAAN

Kipinä on pitkään järjestänyt loka-maaliskuussa kuntokävelykisan eli lappulenkit. Osallistujien vähenemisen ja palkintojen verotuskäytäntöjen muuttumisen takia olemme päätyneet lopettamaan kävelykisan. Otamme kuitenkin vastaan kehittämisideoita, jotta voisimme kehittää tulevaisuudessa vastaavaa kunnon ylläpitämiseen kannustavaa toimintaa.

NAPPULAHIIHDOT JA ALUEEN HIIHTOLADUT

Talvella Suomensaareissa järjestetään lapsille ja nuorille sarjahiihtoja eli Kipinä-cup:a, mikäli lumitilanne sen sallii. Cupissa saa pisteitä sekä osallistumisesta että sijoituksesta. Kaikki osallistujat palkitaan osakilpailuissa. Lisäksi cup:n lopuksi vähintään kahdessa osakilpailussa mukana olleet palkitaan pokaalein.

Kipinä pitää kunnossa Suomensaareissa ja Siivikkalanlahden jäällä kuntohihtolatuja, mikäli lumi ja jäättilanne sallii.

Tervetuloa hiihtämään taas ensi talvena.



YHTEYSTIETOJA:

HIIHTO

Tietoja seuramme hiihtotoiminnasta saa Mika Salmiselta p. 040 7069594.

KUNTOLIIKUNTA

Runsaasta kuntoliikuntatoiminnastamme tietoja saa Mika Salmiselta p. 040 7069594. Kävelystä innostunut, katso viikko-ohjelmasta kuntokävelykisa eli lappulenkit.

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 Gaufin-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 2019-2020

Lentäväniemen koulun sali 2.9.-4.12.2019 ja 7.1.-7.5.2020 (ei jumppia viikoilla 42 ja 9)

Maanantai	18.30-19.30	Tehomuokkaus pitkällä venyttelyllä	PiaVallenius
	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 3.9.-3.12.2019 ja 7.1.-7.5.2020 (ei jumppia viikoilla 42 ja 9)

Tiistai	18.45-19.45	Zumba	Virpi Mäkelä
	19.50-21.30	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 3.9.-3.12.2019 ja 7.1.-7.5.2020 (ei jumppia viikoilla 42 ja 9)

Tiistai	17.30-18.30	Muokkausjumppa	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 18.00-21.00
Keskiviikko	talviuinti klo 16.00-20.00	kesäuinti klo 18.00-21.00
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 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 ja saunaan **käteisellä**. Myös Smartumin liikunta- ja kulttuurisetelit, Smartum mobiilimaksu, ePassi sekä Tyky-Kuntosetelit ja Tyky-Online käyvät maksuksi jumppiin ja saunaan.