



LIELAHDEN KIPINÄ ry TIEDOTTA 2018

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. Naisten jumpat 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.

Ei sovi unohtaa kuntokävelykilpaa ja Suomensaaren saunan kesä- ja talviuinti mahdollisuutta.

Joukkuelajeina meillä on lentopallo, joka sopii hyvin kuntoilijoille. Talvisin Kipinä hoitaa Suomensaaren ja Siivikkalanlahden alueen latuja lumitilanteen salliessa. Yksilölajeissa järjestämme kilpailutoimintaa hiihdossa ja yleisurheilussa. Viime vuosina Kipinälle on tuonut mainetta Arttu Korkeasalo kuulantyyntönsä. Lisätietoja lajien toiminnasta nettisivuilta www.lielahdenkipina.fi ja Facebook-sivuiltamme.

ARTTU KORKEASALOLLA KATSE KOHTI ENSI KAUTTA

Kipinän Arttu Korkeasalon (18 v.) kuulantyyntökausi alkoi hienosti ennätyksellä (19,80 m) ja suunta oli kohti Tampereella pidettyjä nuorten MM-yleisurheilukisoja. Harmittavasti ennen kauden pääkisaan rannevamma keskeytti kauden. Toipuminen on kuitenkin sujunut hyvin ja Artulla on jo katse kohti ensikautta. Arttu pääsee nuorten MM-kisoihin ikänsä puolesta myös ensi vuonna. Raamikas (196 cm pitkä) Arttu harjoittelee määrätietoisesti ja nousujohteiset tulokset ovatkin puhuneet puolestaan. Valmentajana toimii oma isä Kari ja lisäksi leireillä valmennusapua on antanut mm. Mika Halvari.



SUOMENSAAREN JUOKSU

Lielahden Kipinä järjestää su 30.9.2018 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

JOOGA, ZUMBA JA AIKUISTEN JUMPAT PITÄVÄT KEHON KUNNOSSA

Naisten ja miesten jumpat ja jooga

Paikka: **Lentävänniemen koulun sali ma 3.9.2018 alkaen**

ma klo 18.30-19.30

Muokkaustreeni (treeniä koko keholle helppojen liikkeiden avulla, tehoa voi itse säädellä)

to klo 18.30 - 19.30

Naisten tehomuokausjumppa

to klo 19.30 - 20.30

Naisten rentoutus-venyttelyjumppa

Paikka: **Lielahden alakoulun sali ti 4.9.2018 alkaen**

ti klo 18.45 - 19.45

Zumba

ke klo 18.30 - 20.00

Jooga

to klo 18.30 - 19.30

Miesten kuntojumppa

Paikka: **Lielahden yläkoulun sali ti 4.9.2018 alkaen**

ti klo 17.30 - 18.30

Muokausjumppa



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 vanhemman tai tutun aikuisen kanssa. Liikuntaleikkikoulu on Lentävänniemen koululla tiistaisin.

Ilmoittautuminen sähköpostilla **ma 27.8.2018** 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 17.15 – 18.00

3-4 -vuotiaiden ryhmä

ti klo 18.05 – 18.50

5-6 -vuotiaiden ryhmä

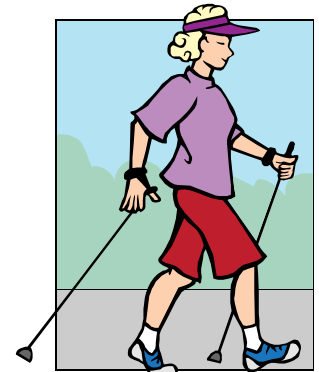


KÄVELLEN KUNTOON – osallistu kuntokävelykisaan

Kipinä järjestää loka-maaliskuussa kuntokävelykisan eli lappulenkkit. Viemällä nimellä ja puhelinnumerolla varustetun lapun kahteen kuntolaatikkoon saat yhden suorituksen, esim. Suomensaari ja pizzeria-kebab Snupi. Kaikki vähintään sata suoritusta tehneet palkitaan hopealusikalla. Lisäksi jokaisesta kymmenestä lenkistä saa yhden arvan keväällä päättäjäsissä suoritettavaan arvontaan, jossa on tavarapalkintoja. Jälkikäteen pudotettuja tai ilmoitettuja suorituksia ei hyväksytä. **Vinkkaa lappulenkkeistä esimerkiksi ystävillesi tai naapureillesi ja haasta heidät näin mukaan kävelemään.**

Kuntolaatikoita on seuraavissa paikoissa:

- Ryydynkadun ja Teivaalantien kulma
- Suomensaari
- Pizzeria-kebab Snupi (Lielahden Teboilia vastapäätä)



Lisätietoja saa Leena Töröltä p. 050 3290806. Otamme vastaan myös kävelykisan kehittämisehdotuksia.

SUOMENSAAREN SAUNA

Suomensaaren kauniissa maisemissa on mukava pulahtaa saunasta uimaan ja talvisin avantoon. Saunan aukioloajat ja hinnat löytyvät 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.

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 sivun alaosassa.

NAPPULAHIIHDOT JA ALUEEN HIIHTOLADUT



Talvella Suomensaarella 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 loppuksi vähintään kahdessa osakilpailussa mukana olleet palkitaan pokaalein.

Kipinä pitää kunnossa Suomensaarella ja Siivikkalanlahden jäällä kuntohiihtolatuja, mikäli lumi ja jäätilanne 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.

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. Muina jäseninä: Seppo Paakko, Tapani Alin, Reeta Luoto, Enni Mansikkamäki ja Mika Perkiö.





Lielahden Kipinän viikko-ohjelma 2018-2019

Lentäväniemen koulun sali 3.9.-20.12.2018 ja 7.1.-5.2019 (ei jumppia viikoilla 42 ja 9)

| | | | |
|--------------------|-------------|-----------------------------------|------------------------------|
| Maanantai | 18.30-19.30 | Muokkaustreeni | Nina Tatti |
| | 19.45-21.30 | Miesten lentopallo kuntosarja | Lentopallojaosto |
| Tiistai | 17.15-18.00 | 3-4 v. lasten liikuntaleikkikoulu | Hanna Avellan, Kirsi Nyppeli |
| | 18.05-18.50 | 5-6 v. lasten liikuntaleikkikoulu | Hanna Avellan, Kirsi Nyppeli |
| Keskiviikko | 19.30-21.30 | Miesten lentopallo kuntosarja | Lentopallojaosto |
| Torstai | 18.30-19.30 | Naisten tehomuokkausjumppa | Pia Vallenius |
| | 19.30-20.30 | Naisten venyttelyjumppa/rentoutus | Pia Vallenius |

Lielahden alakoulun sali 4.9.-7.12.2018 ja 8.1.-10.5.2019 (ei jumppia viikoilla 42 ja 9)

| | | | |
|--------------------|-------------|-------------------------------|------------------|
| Tiistai | 18.45-19.45 | Zumba | Virpi Mäkelä |
| | 19.45-21.30 | 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 4.9.-4.12.2018 ja 8.1.-9.5.2019 (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 |
| 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 € |
| Maksu käteisellä. Myös Smartumin liikunta- ja kulttuurisetelit, Smartum mobiilimaksu sekä Tyky-Kuntosetelit ja Tyky-Online käyvät maksuksi jumppiin ja saunaan. | |

Kuntokävely "lappulenkkit" ajalla 1.10. - 31.3.

Lappulenkki-iltoja on Suomensaaren saunalla, Ryydynkadun ja Teivaalantien kulmassa sekä Pizzeria Snupilla. Säännöt: www.lielahdenkipina.fi. Lisätietoa saa Leena Töröltä p. 050 3290806.