



## LIELAHDEN KIPINÄ ry TIEDOTTAI 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.

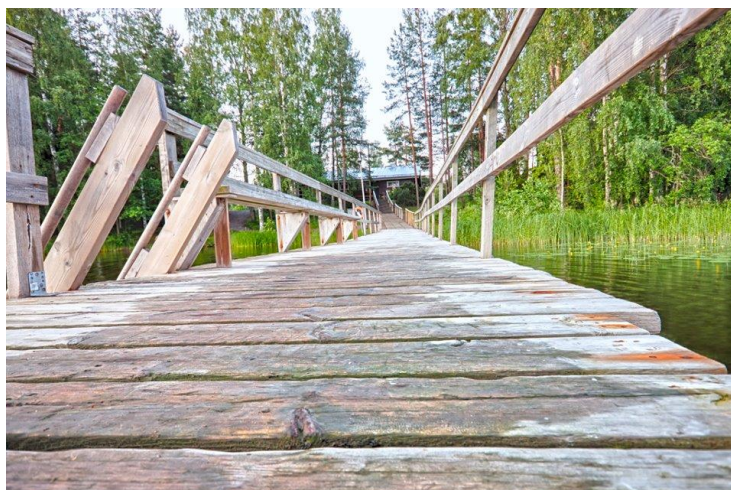
Terveysliikunta on suurin ja merkittävin osa-alue seuramme toiminnassa. Jumbat sekä Zumba ja jooga ovat olleet suosittuja, samoin miesten kuntojumppa. Alle kouluikäisten lasten liikuntaleikkikoulut kehittävät leikki-ikäisten motorisia taitoja ja ovat näin hyvä pohja liikunnalliseen elämään.

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](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 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:	<b>Lentävänniemen koulun sali ma 2.9.2019 alkaen</b>
	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:	<b>Lielahden yläkoulun sali ti 3.9.2019 alkaen</b>
	ti klo 17.45 - 18.45 Muokkausjumppa
	ti klo 19.00 - 20.00 Zumba
Paikka:	<b>Lielahden alakoulun sali ti 3.9.2019 alkaen</b>
	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](mailto: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](mailto:mika.salminen@pp.inet.fi)

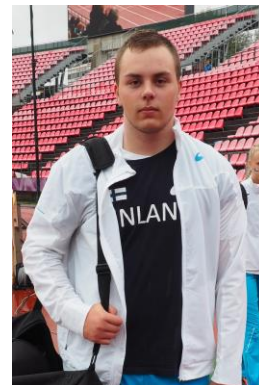


## LENTOPALLOA KUNTOSARJOISSA

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 KORKEASALOLLA KATSE KOHTI ENSI KAUTTA

Kipinän Arttu Korkeasalon (19 v.) kuulantyyntökausi 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 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 lopuksi vähintään kahdessa osakilpailussa mukana olleet palkitaan pokaalein.

Kipinä pitää kunnossa Suomensaarella 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.

### 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 2019-2020

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

<b>Maanantai</b>	18.30-19.30	Tehomuokkaus pitkällä venyttelyllä	PiaVallenius
	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 3.9.-4.12.2019 ja 7.1.-7.5.2020 (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 3.9.-3.12.2019 ja 7.1.-7.5.2020 (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 ja saunaan <b>käteisellä</b> . Myös Smartumin liikunta- ja kulttuurisetelit, Smartum mobiilimaksu, ePassi sekä Tyky-Kuntosetelit ja Tyky-Online käyvät maksuksi jumppiin ja saunaan.	