

SYKSY 2017

TOIMINTA KALENTERI



Tampereen Kuntoliikunta

50 vuotta ihmisten hyväksi

Kulunutta vuotta on Takun toiminnassa vietetty juhlavuotena. On järjestetty erilaisia tapahtumia kokoamaan vanhoja ja uusia takulaisia yhteen ystävineen ja tuttavineen. Minä liikkujana – miniseminaari pidettiin maaliskuussa Sampolan

auditoriossa. Tilaisuus onnistui erinomaisesti. Kuulimme mielenkiintoisia luentoja liikunnasta ja salin täyteinen yleisö osallistui innokkaasti keskusteluihin.



Toukokuussa pidetty

Tanssikimara yhteistyössä Tanssiseura Hurmion kanssa keräsi lähes 200 päisen osallistujajoukon Ikurin liikuntahallille. Taku50 Kevät - Piknik toukokuun lopulla Aitolahden Työväentalolla houkutteli paikalle monikymmenpäisen joukon nauttimaan makkaroista, pullakahveista ja kuuntelemaan Aulikki Kuuselan selostusta kirjoittamastaan historiikista "Liikettä seurassa". Elokuussa tehtiin syysretki Kyröskosken koskinäytökseen ja osallistuttiin Ruusujen iltapäivään Hatanpään arboretumissa. Juhlavuosi huipentuu ja päättyy pikkujoulun viettoon joulukuun alussa Tapiolassa.

Yhteistyössä mukana **TURVA**



Viikkotoiminta

SYKSY
2017

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 28.8.

Ohjaaja Maarit Friis /Ju-tiimi

- keskiviikkoisin klo 17.00. Alkaa 30.8.

Ohjaaja Maarit Friis / Iina Sylander (vuorott.)

• Venyttely P

Tapiola, Karhunkatu 71,

- maanantaisin klo 19.00. Alkaa 4.9.

Ohjaaja Merja Miekka

• Jooga P+L

Tampereen uintikeskus, liikuntasali 53.
- perjantaisin klo 13.00. Alkaa 1.9.

Ohjaaja Tuula Lahtinen

Ennakoilmoittautumiset

Puh. 050 535 4457

• ChiBall P+L

Johanneksen koulu, Postikatu 2.

-perjantaisin klo 17.00. Alkaa 1.9.

Ohjaaja Maarit Friis.

Ennakoilmoittautumiset

Puh. 050 590 5618

• Kuminauha+pehm.ChiBall P+L

Tapiola, Karhukatu 71.

-torstaisin klo 19.15. Alkaa 7.9.

Ohjaaja Maarit Friis.

Ennakoilmoittautumiset

Puh. 050 590 5618

Selitykset

P=Jäsenmaksu

P+L=Jäsenm.+lisämaksu

(Lisämaksu maksetaan vain kerran siinä ryhmässä johon ensin ilmoittaudut)

PELIT

• Lentopallo (miehet ja naiset) P

Pyynikin koulu, Hämeenpuisto 34.

- perjantaisin klo 18.30. Alkaa 1.9.

Vetäjä Inka Rinkari

• Sähly (miehet ja naiset) P+L

Takahuhdin koulu, yläaste

- maanantaina klo 20.00. Alkaa 4.9.

Vetäjä Jan Stenbäck.

Näëshalli, liikuntasali, Näsijärvenkatu 8.

- tiistaisin klo 18.30. Alkaa 15.8.

Vetäjä Sami Kokki.

Sammon koulun yläsali, Teiskontie 16.

- perjantaisin klo 18.30. Alkaa 1.9.

Vetäjä Olga Posio

• Boccia-peli (miehet ja naiset) P

Tampereen uintikesk. liikuntasali 53

- torstaisin klo 13.15. Alkaa 31.8 .

Vetäjä Usko Rinkari

KUNTOILUT

• Kuntopiiri (miehet ja naiset) P

Näëshalli, Näsijärvenkatu 8,

- torstaisin klo 18.30. Alkaa 24.8.

Ohjaaja Annemari Takala ja J-P Petäjäniemi

• Kuntosali (ohjattu) P

Ratinan stadionin kuntosali

- tiistaisin klo 20.00. Alkaa 5.9.

Ohjaaja Jarkko Maanoja

Syksyn lopetukset.

Pääsääntöisesti ryhmien toiminta loppuu viikoilla 48-51

Tarkista peruutuksia nettisivulta

www.taku.sporttisaitti.com

TANSSI

• Kuntotanssi P

Kaikille sopivaa tanssiliikuntaa.
Ei tarvita paria.

Tapiola, Karhunkatu 71.

- maanantaisin klo 18.00. Alkaa 4.9.

Ohjaaja Merja Miekka

• Lavatanssi P+L

Lavatanssien opetusta lattareista vakioihin.
Saukonpuiston koulu, Kaupinkatu 30

- perjantaisin klo 17.00. Alkaa 1.9.

Ohjaaja Kari Seppänen

• Tanhut P+L

Tapiola, Karhunkatu 71

- tiistaisin klo 18.30. Alkaa 5.9.

Ohjaaja Veikko Lintu

SHINDO

Tapiola Karhunkatu 71

-tiistaisin klo 14.00 Alkaa 5.9.

Ensimmäinen kerta maksuton kokeilu.

Ohjaaja Merja Miekka

(Maksu 5 €/kerta)

Shindo-venytykset ovat tehokas tapa ylläpitää kehon joustavuutta ja ennaltaehkäistä jännitysten kertymistä.

LAVIS

Tapiola, Karhunkatu 71

- torstaisia klo 18.15. Alkaa 7.9.

Ensimmäinen kerta maksuton kokeilu.

Ohjaaja Sari Pärssinen ja

Heli Tiusanen

(Maksu 5 €/kerta)

Kuutamokävely

Perjantaina 6.10. 2017

Kokoontuminen Kaupin urheilumajalle klo 18.00, josta kävellään Niihaman majalle ja takaisin. Matka pituus alle 10 km.

Takun pikkujoulu Tapiolassa

Karhunkatu 71

Lauantaina 2.12.2017 klo 17.00

Takun 50-juhlavuden tunnelmissa jouluis-
ta ohjelmaa, tarjoilua, musiikkia ja tans-
sia.

Ohjelmasta kerrotaan enemmän marras-
kuussa ryhmissä ja Takun nettisivulla.

*Tervetuloa Takun
jäsenet ystävineen!*



TUL Tampereen piiri

tekee syyskuussa omatoimisen pati-
kointi retken Nokian Koukkujärvelle.
Tarkemmat tiedot tapahtumasta
myöhemmin Takun nettisivulta.

Tampereen Kuntoliikunta ry:n

SYYSKOKOUS

Keskiviikko 15.11.2017

Pääkirjasto Metso

Kokoontuminen pääaulaan klo 18.00.
Aluksi kirjastonhoitaja Pirkko Kangas
pitää opastuskierroksen kirjaston uusiin
tiloihin. Kokous ja kahvit alakerran neu-
vottelutilassa Kuusi Klo 19.00.

Asioina:

-Toimintasuunnitelma ja talousarvio
vuodelle 2018.

-jäsenmaksun suuruus ja toimihenkilöi-
den valinta vuodelle 2018.

Kahvitarjoilu

Tervetuloa

Ruusujen iltapäivä
su 20.8.2017 klo 15.00
Hatanpään arboretumin
ruusutarhassa



Pidetään yhteyttä!

Tampereen Kuntoliikunta ry



Hallitus

Ohjaajat

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

Jyri Rauhala
050 556 2036

Riitta-Liisa Ahoniemi
koulutusvastaava
040 738 6042

Eero Maanoja
044 066 8294

Tiedotus
Osmo Muro
040 505 4452

Jäsenasiat
Nettivastaava
Leo Lehtinen
050 339 5522

Kalustonhoitaja
Seppo Rautajoki
040 835 3836

Boccia
Usko Rinkari
044 556 1056

Lentopallo
Inka Rinkari
044 374 1498

Sähly
Olga Posio
050 546 0908
Sami Kokki
050 305 7190
Jan Stenbäck
050 529 1663

Tanhut
Veikko Lintu
040 733 2744

Lavatanssi
Kari Seppänen
040 7171844

ChiBall
Muokkausjumppa

Maarit Friis
050 590 5618

Kuntotanssi
Chindo
Venyttely

Merja Miekka
050 310 3508

Jooga
Tuula Lahtinen
050 535 4457

Kuntosali
Jarkko Maanoja
050 354 9478

Lavis
Sari Pärssinen
040 9681669

Heli Tiusanen
050 5403367

Kuntopiiri
Annemari Takala
045 6360734
J-P Petäjaniemi
050 5112327

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

www.taku.sporttisaitti.com