



SUOMEN  
VOIMISTELULIITTO

*Ikiliike - Tähtihetkiä yli  
kuusikymppisten  
keholle ja mielelle*



DAVID

★1995★

ESTABLISHED  
NINETEEN  
NINETYFIVE

+60

[www.voimistelu.fi/ikiliike](http://www.voimistelu.fi/ikiliike)

## VOIMISTELULLA PYSYT LIIKKEESSÄ JA PIDÄT MIELESI VIRKEÄNÄ

Ikääntyvän keholle ja mielelle liikunta on mitä parhain apu arkeen. Voimisteluseurojen ikääntyvien jumpissa pidetään huolta siitä, että jokainen seniori voi vahvistaa lihasvoimaansa, tasapainoaan ja kestävyytään omien voimiensa mukaan. Voimistelu ei vaadi akrobaatin taitoja tai vilttejä pyörähdyksiä jumppasaleilla, vaan tunnit voidaan aloittaa pienestä liikkeestä ja kevyestä kävelystä. Jumpasta on iloa ja hyötyä kaikille – voimistelu liikuttaa monin eri tavoin ja tavoittein.

Tiedustele ikääntyville suunnattua liikuntatarjontaa itseäsi lähinnä olevalta voimisteluseuralta!

### INFO

#### Tuusulan Naisvoimistelijat ry:n IKILIIKE VIIKKO-OHJELMA 2015 - 2016

Tiistai		
17:30-18:30	Teematiistai	Uimahalli 2-3
18:45-19:15	Vetreaaksi vedessä *)	Uimahalli
Keskiviikko		
08:00-09:00	Aamu-kuntosali *) **)	Uimahalli
16:30-17:30	Ikivireät	Hyökkälän ak, F-ovi
Torstai		
18:00-19:00	Ladyt	Keuda

#### MAKSUT 2015 - 2016

Jäsenmaksu	15,00 €
Jumpпамaksu: koko vuosi	85,00 €
kevät TAI syyskausi	45,00 €

#### KOKO VUODEN JUMPAT YHTEENSÄ VAIN 100,00 €

\*) HUOM! Ennakoilmoittautuminen

\*\*) HUOM! Lisämaksu : koko vuosi 40€/ kausi 25€

Ilmoittautuminen, kauden esittely- ja starttipäivä  
sunnuntaina 23.8.2015 klo 10:00 Mikkolan  
koululla



TERVETULOA!

+60

#### IKILIIKE – IKÄÄNTYVIEN LIKUNNAN KEHITTÄMISHANKE

Ikääntyvien liikkumista Voimisteluliitos-  
sa vie eteenpäin Ikiliike-hanke. Ikiliike  
on Voimisteluliiton ja voimisteluseurojen  
ikäntyvien liikunnan kehittämishanke,  
joka alkoi huhtikuussa 2013. Ikiliikkeen  
tavoitte on liikuttaa yhä useampia ikään-  
tyviä eri puolilla Suomea, sekä kouluttaa  
lisää ikääntyvien liikunnanohjaajia. Han-  
ketta rahoittaa opetus- ja kulttuuriminis-  
teriö.

Hankkeessa uutta, ikääntyvien toimintaa,  
pyörittävät pilottiseurat, joita löytyy ym-  
päri Suomen. Tämän lisäksi ikääntyvien  
liikuntaa ja Ikiliike-periaatteen mukaisia  
tunteja löytyy muistakin Voimisteluliiton  
seuroista.