

Kevät 2023



# Toiminta- kalenteri



## LIIKE ON LÄÄKETTÄ myös vuonna 2023!

Tämä jo vanha, vähän kulahtanutkin sanonta on täyttä totta. Niin kroppa kuin mielikin jaksavat paremmin, kun liikumme monipuolisesti ja riittävästi. Kaikki liikunnan muodot parantavat fyysistä kuntoamme, mutta ryhmässä liikkeessamme saamme nauttia lisäksi yhdessäolosta ja jakaa liikunnan ilon.

Taku on tarjonnut jo reilut 50 vuotta monenlaista ryhmäliikuntaa. Tänäkin vuonna säännöllinen viikkotoimintamme sisältää useita jumbppia, erilaisia tanssiryhmiä ja kuntosaliharjoittelua. Viikoittain kokoontuvien ryhmien lisäksi Taku järjestää päiväretkiä ja lyhyehköjä, matalan kynnyksen teemakävelyjä, näiden tapahtumien päivämäärät kannattaa merkitä omaan kalenteriin heti, etteivät vaan unohdu.

Pari vuotta sitten TAKU:n maksujärjestelmää muutettiin siten, että vuoden kokonaisuusmaksu oli sitä korkeampi mitä useampaan ryhmään jäsen osallistui. Nyt palaamme maksuissa lähemmäksi vanhaa käytäntöä. Vuoden 2023 jäsenmaksu on 20€ ja lisäksi tulee osallistumismaksu, joka on 55€ keväältä ja 55€ syksyltä. Koko vuoden maksu on siis 130€ ja sillä voi osallistua niin moneen ryhmään kuin ehtii. Toivottavasti uusi käytäntö on entistä kannustavampi ja tuo uusiakin liikkujia mukaan ryhmiin.

**TERVETULOA LIIKKUMAAN TAKUN PORUKASSA!**

Hyvää  mieltä  
liikunnasta

## MAKSUT

### Jäsenmaksu 20 € / vuosi

### Osallistumismaksu

55 € / henkilö/ kausi

Maksut keväältä 20+55 = 75 €

Maksut vuodessa 20+55+55 = 130 €

## JUMPPA

### Muokkausjumppa

Sammon koulun yläsali, Teiskontie 16  
ke klo 17.00. Alkaa 11.1.

Ohjaaja Mia

Ei 1.3.

### Venyttely

Sammonkoulun yläsali, Teiskontie 16  
ma klo 19.00 Alkaa 9.1.

Ohjaaja Merja Miekka, tammi - hel-  
mikuu

Minna Vaittinen, maalisk - huhtikuu

Ei 27.2. ja 10.4.

### Jooga

Tampereen uintikeskus,  
liikuntasali 53

pe klo 13.00 Alkaa 13.1.

Ohjaaja Tuula Lahtinen

Ei 7.4.

Ennakoilmoittautumiset

Puh. 050 535 4457

### Kehonhuolto / ChiBall

Tapiola, Karhunkatu 71

ti klo 17.30 Alkaa 10.1.

Ohjaaja Maarit Friis

### Reisi-vatsa-selkäjumppa

Johanneksen koulutalo, Postikatu 2  
to klo 17.00 Alkaa 12.1.

Ohjaaja Mia

Ei 2.3. ja 6.4.

## KUNTOILU

### Kuntosali

Ratinan stadionin kuntosali

Ti klo 19.00 Alkaa 10.1.

Ohjaaja Jarkko Maanoja

## TANSSI

### Lavis

Tapiola Karhunkatu 73

to klo 18.00 Alkaa 12.1.

Ohjaajat Sari Ronkainen ja Heli Tiua-  
sanen vuorottelevat.

Ei 2.3. ja 6.4.

Maksu 6 E / kerta

### Kuntotanssi

Kaikille sopiva tanssiliikunta

Sammon koulun yläsali, Teiskontie 16  
ma klo 18.00 Alkaa 9.1.

Ohjaaja Merja Miekka, tammi - hel-  
mikuu

Minna Vaittinen, maalisk - huhtikuu

Ei 27.2. ja 10.4.

### Lavatanssi

Lavatanssien opetusta lattareista va-  
kioihin

Johanneksen koulutalo, Postikatu 2  
pe klo 17.00 Alkaa 13.1.

Ohjaaja Kari Seppänen

Ei 3.3. ja 7.4.

### Tanhut

Tapiola, Karhunkatu 71

ti klo 18.30 Alkaa 10.1.

Ohjaaja Veikko Lintu

Ei 28.2.

## TAKUN KEVÄTKOKOUS

ke 19.4. klo 18.00

Paikka Pellervonkatu 9 iso neuvotte-  
luhuone

Asioina, seuran toimintakertomus ja  
tilinpäätös

Kahvitarjoilu

## KÄVELYT

### **Kaupunkikävely, Poliisimuseo-Hervantakeskus-Ahvenisjärvi.**

#### **AP-AVH / Taku**

to 27.4. klo 13.00

Kokoontuminen Poliisimuseon eteen, museoon vapaa pääsy ( auki klo 10-15 )

Opastus, perusnäyttely ja taideväenrennöksiä. Opastuksen kesto n. 1 h .  
Vetäjänä Veikko Lintu

### **Koskenniskan kävely, mm.**

#### **Maisemasilta. AP-AVH / Taku**

to 11.5. klo 18.00

Lähtö Mustanlahden tapahtumasatamasta ravintola Kaislan edustalta.

Vetäjänä Tauno Lundström

### **Kevätkauden päätöskävely**

Makkarajärvi - Viitastenperän luonnonsuojelualueelle  
ke 24.5. klo 17.00

Ratikan päättäri ja Hervantajärven uimarannan parkkipaikka, molemmista ohjattu kävely Makkarajärvelle. Omat eväät, mahdollisuus makkarapaisloon.

Halukkaiden kanssa voidaan käydä Viitastenperän laavulla.

Vetäjänä Veikko Lintu

## KAUPUNKIPYÖRÄILY

### **Sorsapuiston kenttä-Vuores-Lintuhytti-Rusko-Liuttu-Sorsapuiston kenttä**

ke 3.5. klo 17.00. Vetäjänä Veikko Lintu

## **PYÖRÄRETKI SUUNNITTEILLA KESKI-EUROOPPAAN**

Tavoiteaika toukokuun lopussa. Lisätietoja [www.taku.sporttisaitti.com](http://www.taku.sporttisaitti.com)

## ELÄMYSRETKI

### **Villa Royal Mouhijärvi, viininmaistajaiset ja talon esittely AP-AVH / Taku**

ke 12.4. lähtö klo 17.00 keskustorilta  
Hinta 59 € / henkilö, tarjolla 1+3 viiniä+ herkkulautanen.

Lisäksi matkakulut.

Perillä 2 h, matkat 45+45 min = 1.5 h  
Ilmoittautuminen ma 3.4. mennessä  
Veikko Lintu puh. 040 7332744

## KESÄRETKI

### **Päijänteen Kansallispuisto**

Padasjoki laivaranta, laivan reitti  
Kelveneen Kyyränlahti - Karisalmi - Kelvene - Padasjoki.

ke 26.7. klo 8.00 keskustori

Laiva lähtee Padasjoelta klo 10.00, Kelveneellä klo 11.00, Kelveneeltä lähtö klo 13.00, eli saarella olo 2 h.

Laivamatkan hinta n. 30 € / henkilö.

Laivalla voi ostaa kahvia ja virvokkeita. Satamassa takaisin klo 14.00.

Voi pelkästään risteillä, aika silloin 4 h. Laiva käy Päijänteen toisella puolella Karisalmessa.

Tampereella n. klo 15.30. Ilmoittautuminen ti 18.7. mennessä Veikko Lintu 040 7332744.

### **Lisävaihtoehtona käynti**

#### **Vääksyn kanavalla**

Vääksyn kanava, Meijeritie 1 Asikkala. Jos kanavan alueeseen tutustutaan n. 1 h 15 min., niin Tampereella ollaan n. Klo 17.30. Eli lisäaikaa tulee n. 2 h.

Lisämatka toteutetaan, jos halukkaita ilmenee ja kyyti järjestyy.

## TANSSIKIMARA KESKIVIKKONA 10.5.23 KLO 18.00 - 21.15

Tanssiseura Hurmion sali 1, Ikurin liikuntahalli, Tesomankatu 33 (Bussit 8, 13 ja 15). Tanssitaan kuutta eri tanssia. Tanssit opetetaan ja ne vaihtuvat puolen tunnin välein. Omaa paria ei tarvita. Sisäkengät mukaan. Järjestäjinä Taku ja Tanssiseura Hurmio. Vapaa pääsy. Hurmio tarjoaa pullakahvit.

## KEVÄÄN LOPETUKSET

Ryhmien toiminta loppuu viikolla 17.  
Tarkista peruutukset nettisivuilta. [www.taku.sporttisaitti.com](http://www.taku.sporttisaitti.com)

## RUUSUJEN ILTAPÄIVÄ SUNNUNTAINA 20.8.2023

Hatanpään arboretumin ruusutarhassa. Palataan aiheeseen myöhemmin

### HALLITUS

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

Riitta-Liisa  
Aho  
TUL yhteys-  
henkilö  
040 738 6042

Jyri Rauhala  
050 556 2036  
**Toiminta-  
kalenterin taitto**

Pirjo Leppälä  
040 747 6622

**Nettivastaava**  
Jan Stenbäck  
050 529 1663

**Jäsenasiat**  
Ulla-Maija  
Hiltunen  
050 5470041

**Kalustonhoitaja**  
Seppo Rautajoki  
040 835 3836

**Tilastoasiat**  
Seija Kuusisto  
040 556 4695

### OHJAAJAT

**Tanhut**  
Veikko Lintu  
040 733 2744

**Lavatanssi**  
Kari Seppänen  
040 717 1844

**Kuntosali**  
Jarkko Maanoja  
050 354 9478

**Kehonhuolto ja  
pehmeä ChiBall**  
Maarit Friis  
050 590 5618

**Muokkaus-  
jumppa**  
**Reisi-vatsa-  
selkäjumppa**  
Mia

**Kuntotanssi**  
**Venyttely**  
Minna Vaittinen  
040 557 4456

**Jooga**  
Tuula Lahtinen  
050 535 4457

**Lavis**  
Sari Ronkainen  
040 968 1669  
Heli Tiusanen  
0505403367

## TAMPEREEN KUNTOLIIKUNTA RY

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

[WWW.TAKU.SPORTTISAITTI.COM](http://WWW.TAKU.SPORTTISAITTI.COM)