

## **Ihanaa helmikuuta Bouncelaiset!**

Tämän kuun Bouncepostista löydät tietoa talviloman toiminnasta, aikuisten trampoliinikurssista sekä kuukauden vastuullisuusnoston.

### **TALVILOMALLA EI HARJOITUKSIA**

Bouncen harrastajat lomailevat talvilomaviikon 16.–22.2. Harjoitukset jatkuvat normaalisti maanantaina 23.2.

### **TALVILOMAN TOIMINTA**

#### **LEIRIT**

Kolmen päivän mittaiset hiihtolomaleirit tarjoavat aktiivista ja ohjattua ohjelmaa klo 9–15. Ohjaajat ovat paikalla jo klo 8 ja aina klo 16 asti, mikä helpottaa perheiden aikatauluja. Valitse trampoliini- tai cheerleadingleiri. Leireillä on vielä muutama paikka vapaana ja ilmoittautuminen on auki perjantaihin 13.2. asti.

Leirin hinta on 120 €/lapsi, ja perheale on saatavilla sisaruksille. Ilmoittaudu mukaan [jäsenrekisterissä!](#)

#### **VAPAAVUOROT**

Hiihtolomalla on myös mahdollisuus tulla treenaamaan omatoimisesti vapaavuoroille!

Torstaina 19.2. klo 13–15

Perjantaina 20.2. klo 13–15

Hinta on 7 €/kerta.

Ei ennakkoilmoittautumista – tule vain paikan päälle!

Maksu MobilePaylla tai käteisellä.

#### **WORKSHOPIT**

Hiihtolomaviikon lopulla järjestämme myös workshopeja, joissa pääsee keskittymään tiettyihin taitoihin.

Torstaina 19.2.

*Flikki-workshop klo 15–17*

*Cheertanssi-workshop klo 17–19*

Perjantaina 20.2.

*Voltti-workshop klo 15–17*

Workshopin hinta on 25 €/osallistuja.

Ilmoittaudu mukaan [täältä!](#)

### **AIKUSTEN TRAMPAN ALKEISKURSSI**

Trampoliinivoimistelua kivalla fiiliksellä ja oman taitotason mukaan edeten. Aikuisten kurssilla edetään yksilöllisesti jokaisen oman taitotason mukaan ja tekemistä sovelletaan kullekin sopivaksi. Aiempaa taustaa trampasta tai voimistelusta ei tarvitse olla, joten hyppää rohkeasti mukaan!

Kurssin ajankohta: Torstaisin klo 19.30-20.30

Ajalla 26.2.- 19.3.

Hinta 65e

Kurssin ajankohta: Torstaisin klo 19.30-20.30 ajalla 26.2.- 19.3.

Hinta 65e

Ilmoittautumaan pääset [täältä!](#)

## VASTUULLISUUSNOSTO

Hiihtoloma on loistava hetki liikkua yhdessä ilman treenikiirettä. Kannustamme kaikkia lähtemään hiihtolomalla ulos pulkkamäkeen, hiihtämään, luistelemaan tai kävelylle lähiluontoon yhdessä perheen, ystävien tai joukkuekavereiden kanssa. Monipuolinen liikkuminen tukee kokonaisvaltaista hyvinvointia ja auttaa kehoa palautumaan.

Muistetaan myös pienet vastuulliset teot: suositetaan lähiliikuntakohteita, kuljetaan kimppakyydeillä ja pidetään retket roskattomina.

Tehdään yhdessä aktiivinen ja kiireetön hiihtoloma!

## KALENTERIT ALENNUKSESSA

Bouncen hallilla on myynnissä vielä viimeinen erä vuoden 2026 seinäkalentereita. Kalenterit myydään alennettuun hintaan **8e/kpl tai 15e/2kpl**. Kalentereita voi ostaa treenien yhteydessä. Maksu MobilePaylla tai käteisellä.

Ystävällisin terveisin,

*Bouncen toimisto*