



VOIMISTELUKLUBI LOHJAN JÄSENKIRJE

Marraskuussa ja joulukuussa VK-Lohjassa tapahtuu:

Keksitilausten viimeinen palautuspäivä on 20.11.

Salilla myynnissä ihastuttavia korukalentereita joulun odotukseen, hae omasi!

Ryhmäkuvaukset 24.11.-30.11.

Ryhmäkuvat otetaan salilla normaalin tunnin aikana oheisen [aikataulun](#) mukaan.

Harrasteryhmien Jouluviikko 5.-11.12.2016

Vietämme salilla perinteistä jouluviikkoa kauden viimeisellä viikolla 5.-11.12. Tiistain ryhmällä esitykset jo 29.11. johtuen itsenäisyyspäivästä. Viikon aikana jokainen ryhmä esiintyy oman tuntinsa lopulla, esitysaikatauluun [tästä](#). Salilla on lisäksi buffet, jossa myynnissä jouluisia herkkuja ja seuratuotteita vaikka pukinkonttiin!

Telinevoimistelun kilpatestit

Perustamme uuden kilparyhmän K7 sekä täydennämme tarvittaessa K6 ja K5 ryhmiä. Testit ovat **maanantaina 14.11.2016 klo 15.00-16.30 ja keskiviikkona 16.11.2016 klo 15.00-16.30**. Ilmoittautuminen ennakkoon testeihin 11.11.2016 mennessä sähköpostiin: mimmi.raikkonen@gmail.com

Akrobatiavoimistelun kilpatestit

Akrobatiavoimisteluun haetaan uusia kilparyhmäläisiä. Testiharjoitukset pidetään **tiistaina 13.12. klo 17 alkaen salilla**. Lisätietoa testeistä ja ryhmän toiminnasta on seuran nettisivuilla ja tarvittaessa asiaa voi tiedustella Pauliinalta. pauliina.vastamaki@voimisteluklubilohja.com

Kehonhallinnan ohjattu tunti torstaisin klo 16.40-17.20

Valmennuskeskus Huippu järjestää peilisalissa ohjattua kehonhallinta- tunnin. Tunnin hinta 10€ ja Valmennuskeskus Huipun jäsenille ilmaiseksi. Tervetuloa!

Isänpäivänä 13.11.2016 ja itsenäisyyspäivänä 6.12.2016

ei ole harjoituksia millään ryhmällä.

Seuraava jäsenkirje ilmestyy viikolla 48.