

OVOLAINEN



Voimistelun huippu-olosuhteet Espooseen



OLARIN VOIMISTELIJAT
1981-2016



Seuratuesta puhtia harrastetoimintaan

Seuratuesta puhtia harrastetoimintaan

Harrasteliikunta on OVO:n suurin toimintakenttä. Olarin Voimistelijat haluaa jatkuvasti kehittää harrastetoimintaansa ja tarjota jäsenilleen parhaan mahdollisen tavan liikkua parhaassa seurassa. OVOlle on tänä syksynä myönnetty seuratuki, joka hyödynnetään harrastetoiminnan kehittämiseen sekä iltapäiväkerhotoiminnan laajentamiseen.

Olarin Voimistelijoiden harrasteryhmissä urheilee viikoittain reilun 60 ohjaajan johdolla yli 1200 jäsentä. Suurin osa harrastajista on lapsia ja nuoria. Monipuolisella tuntitarjonnalla OVO haluaa tarjota lapsille ja nuorille harrastuksen, jonka muodot ja liikuntamäärä elävät lapsen kasvun mukana. Tavoitteena on tarjota tytöille ja pojille liikunnallinen harrastus sekä elämäntapa, joka säilyisi mukana koko elämän.

”Monipuoliset ja kohderyhmää palvelevat harrastetunnit ja niiden kehittäminen on seuralle tärkeää.”

Olarin Voimistelijoille on tärkeää kehittää harrastetoimintaa ja luoda uusia muotoja liikunnan harrastamiseen. Seuratukea voi hakea seuran halutessa kehittää lasten ja nuorten matalan harrastuskynnyksen toimintaa, kokeilla innovatiivisia uusia jut-

tuja, lisätä toimintaan monipuolisuutta uusien lajien kautta tai kehittää lajitoiminnan sisällä harrastustoimintaa.

OVO haki valtionavustuksena seuratukea lasten harrastetoiminnan kehittämiseen. Myönnetty seuratuki hyödynnetään harrasteliikunnan kehittämiseen ja iltapäiväkerhotoiminnan laajentamiseen.

Uusia liikunnallisia iltapäiväkerhoja Espooseen

Iltapäiväkerhot ovat OVOlle uusi aluevaltaus. Ensimmäinen iltapäiväkerho perustettiin Opinmäen kouluun yhdessä Espoo International Schoolin kanssa syksyllä 2015. Iltapäiväkerhoja pyörii tällä hetkellä Opinmäen lisäksi Martinkallion koululla. Näiden lisäksi Esport Centerissä on tarjolla kaksi iltapäivätuntia, jotka on ensisijaisesti tarkoitettu lähialueen koulujen oppilaille.

Iltapäiväkerhojen tavoitteena on tarjota kerran tai kaksi viikossa eskari- ja alakouluikäiselle lapselle liikunnallinen iltapäivä koulupäivän jatkeeksi. Iltapäiväkerho mahdollistaa lapselle liikunnallisen iltapäivän OVO:n kokeneiden ohjaajien johdolla ja pyrkii helpottamaan perheen arkea sitomalla liikuntahetken koulu- tai eskaripäivän yhteyteen.

– Tavoitteena on, että lapset voisivat heti koulun jälkeen harrastaa liikuntaa, mikä vapauttaisi aikaa perheen yhteiseen yhdessäoloon iltaisin, kommentoi Olarin Voimistelijoiden nuorisopäällikkö **Anni Lehtonen**.

OLARIN VOIMISTELIJOIDEN ILTAPÄIVÄTOIMINTA

Akrobatian alkeita, ketteryyttä, koordinaatiota, voimaa ja liikkuvuutta hauskoilla harjoitteilla kokeneiden ohjaajien kanssa.



PAIKAT: Opinmäen koulu
Martinkallion koulu
Saunalahden koulu
OVO Training Center

KAUSI: 9.1.–24.5.2017 (vko 2–21)

Ryhmissä voi aloittaa myös kesken kauden.

Tähän toimintaan saamme opetus- ja kulttuuriministeriön myöntämää seuratukea.



LISÄTIEDOT JA ILMOITTAUTUMINEN: www.ovo.fi/harrastetunnit

Haasteina iltapäiväkerhotoiminnan aloittamisessa on ollut uuden konseptin omaksuminen kouluissa. Lehtosen mukaan kansainvälisessä Opinmäen koulussa on aktivoitunut herkemmin toimintaan mukaan, koska kouluissa iltapäivällä järjestettävät aktiviteetit ovat tutumpia monissa maissa verrattuna Suomeen. Iltapäiväkerhot ovat uusi aluevaltaus OVOLle, mutta ammattitaitoa ja energiaa riittää, ja tavoitteena on avata lisää iltapäiväkerhoja Espooseen. Ensi keväänä on suunnitelmissa avata iltapäiväkerho Saunalahden kouluun, minkä mahdollistaa OVOLle myönnetty seuratuki.

Harrastevoimistelun laadun varmistaminen ja monipuolisuus tärkeää

Harrasteliikunnan jatkuvuuden ja laadukkuuden varmistaminen on OVOLle tärkeää. Seuratuen avulla pyritään kehittämään harrasteliikunnan laatua tarjoamalla parhaat mahdolliset puitteet harrastetunneille.

Olarin Voimistelijat tarjoaa viikossa yhteensä 56 eri lasten ja nuorten harrastetuntia. Seuratuen avulla OVO panostaa harrasteliikuntaan muun muassa uusilla välinehankinnoilla. Erilai-

set voimisteluvälineet, tempuilupalikat ja muut harrastetunneilla käytettävät välineet ovat kaikkien ryhmien käytettävissä.

OVO pyrkii jatkuvasti kehittämään harrasteohjaajien ammattitaitoa tarjoamalla koulutuksia sekä tutorointia. Harrasteohjaajista suuri osa on OVOn omia kasvattajia, jotka ovat päätyneet ohjaamaan oman uran päätyttyä tai sen ohella. Uudet ohjaajat saavat aloittaessaan tutorin, jolla on joko pitkä lajitausta ja paljon kokemusta ohjaamisesta tai pedagoginen koulutus. Tutorit perehdyttävän uudet ohjaajat ja tukevat heitä ohjaamisen alkutaipaleella. Kaikki OVOn ohjaajat tutoroidaan joka kevät, minkä lisäksi heillä on kausittain mahdollisuus osallistua OVOn tai liiton järjestämiin ohjaajan ammattitaitoa tukeviin koulutuksiin sekä ensiapukoulutuksiin.

Monipuoliset ja kohderyhmää palvelevat harrastetunnit ja niiden kehittäminen on seuralle tärkeää. Yksi keskeisistä tavoitteista OVOLla on lisätä ja kehittää nuorten eli yli 13-vuotiaiden harrastusmahdollisuuksia. Harrastajamäärät ovat selvästi vähäisempiä nuorten ryhmissä verrattuna lasten ryhmiin, mutta viime vuosina nuorten voimisteluryhmät ovat olleet aiempia vuosia suosittumia. Voimistelun aloittaminen ei harrastetasolla vaadi varhaista aloituskäytäntöä ja voimistelua voi harrastaa useampana kertana viikossa myös harrastepuolella. Samalla kaudella voi ilmoittautua useaan eri ryhmään tai ottaa voimistelun lisätunnin lisäksi viikko-ohjelmaan.

Ovolaisuudelle kaikki kunnia!

Ovolaisuus on ilmiö – se on käsite suomalaisessa voimistelu- maailmassa ja vähintäänkin kansainvälisessä joukkuevoimistelussa. Ovolaisuus on osa espoolaista liikunta- ja urheilukulttuuria. Ovolaisuus näkyy ja kuuluu! Ovolaisuus on yhteisyyttä ja joukkueita. Se on turkoosin sinistä ja joskus ovolaisuus kimaltelee ja kiljuu! Ovolaisuus jatkuu oman uran jälkeen, jatkaen ovolaisuutta seuraaville ikäpolville.

Olarin Voimistelijat on erittäin merkittävä naisten ja tyttöjen liikuttaja Espoossa. Ovolaiset ovat aikanaan vuosiksi voimistelleet vahvalla ja ammattimaisella tyylillä maailman joukkuevoimisteluvaltikan Suomeen ja pitäneet sitä näpeissään vuosikaudet. He ovat olleet esimerkkejä ja tien näyttäjiä joukkuevoimistelun huippu-urheilumaisessa työskentelemisessä. Ovolaisuus on kiistatta nostanut suomalaisen joukkuevoimistelun maailmanluokan tasolle houkuttelemalla monet kilpailemisessa mukana olevat seurat maan sisäiseen kilpailuun. Muun muassa tästä on seurannut jatkuva joukkuevoimistelun tason nousu maassamme ja laajemminkin maailmalla.

On ilo nähdä miten hyvin tytöistä ja nuorista naisista pidetään huolta vaikka samalla vaatimustaso aina vain nousee.

Anneli Laine-Näätänen oli yli 20 vuotta sitten sytyttäjä, joka toi uutta toimintakulttuuria joukkuevoimisteluun ja sytytti seuransa entistä vahvempaan lentoon. Nyt seura on jo paljon muutakin kuin Annelin työsarja, ja se on silti Annelinkin näköinen juttu. Ovolainen harrastelija; nainen tai mies, vauvajumppari tai ikilady, sanoo ylpeydellä olevansa ovolainen.

Voimisteluliitto on yhtä kuin sen seurat. Kaikki olennainen tapahtuu seurassa ja liiton työntekijät ja työryhmät pyrkivät kaikin tavoin tukemaan seuratyötä, luomaan edellytyksiä seurojen kehittymiselle ja lajin tunnettuuden lisäämiselle. Olarin Voimistelijoiden tulevaisuus on valoisa. Haasteet tiedostetaan ja ohjaajien rekrytointiin ja työviihtyvyyteen sekä olosuhde-

työhön on kiinnitetty paljon huomiota. Yhteistyökumppanien ja sijaintikaupunki Espoon kanssa rakennetaan tulevaisuuden OVOn; seuran historiaa kunnioittaen, herkällä korvalla ja syväällä tunteella rakennetaan tulevaisuutta.

Suomen Voimisteluliiton puolesta onnittelten upeaa seuraa sen juhlavuonna ja kiitän koko voimisteluväen puolesta merkittävästä työstä ”liikuttajana” – tuon sanan kaikissa merkityksissä!



30.9.2016 **Anne Vierelä** (ent. Martikainen)
Suomen Voimisteluliitto, puheenjohtaja



OVO Training Center on Olarin Voimistelijoiden uusi upea harjoituskeskus

Olarin Voimistelijat asetti vuonna 2007 laatimassaan visiossa tavoitteekseen oman harjoitushallin löytämisen vuoteen 2016 mennessä. Nyt tämä tavoite ja unelma on toteutunut. Seura on saanut käyttöönsä uudet harjoitustilat Esport Centeristä, joka sijaitsee Tapiolan urheilupuistossa Espoossa.

– OVO on etsinyt pitkään omaa harjoitustilaa, johon saisi rakennettua pysyvän kanveesin eli joustolattian. Olemme erityisen iloisia siitä, että saimme Esportilta vain voimistelulle tarkoitetun tilan, joka sijaitsee keskeisellä paikalla urheilupuistossa tulevan metroaseman vieressä. Hankimme tilaan kaksi kanveesia. Voimistelijoiden käytössä on nyt huippuolosuhteet rytmisen ja joukkuevoimistelun harjoitteluun, kertoo Olarin Voimistelijoiden puheenjohtaja Johanna Lehto.

OVO Training Centerissä on käytössä kaksi voimistelukanveesia, suuri balettisali sekä monipuoliset oheisharjoittelu- ja lämmittelytilat. Salin toista pitkää seinää peittää peilirivistö, ja sen vastakkaista seinää puolapuut. Väliverhon avulla eri kanveeseilla harjoittelevat joukkueet saavat työskentelyrauhan. Voimisteluhallissa lähes koko lattiapinta-ala on vuorattu voimistelumatolla ja halliin on asennettu musiikin soittamista varten äänentois-

tojärjestelmä. Yläkerran parvelta löytyy siirrettävät peilit sekä balettitangot. Korkeimmillaan 10 metrin korkuinen halli mahdollistaa varsinkin rytmiselle voimistelulle ominaisten korkeiden välineen heittojen harjoittelun.

”Kaksi kanveesia tuovat voimistelun huippuolosuhteet Espooseen.”

Voimistelukanveesit ovat Suomessa harvinaista herkkua. Kanveesilla tarkoitetaan puupohjaista voimistelumaton alle kiinteästi rakennettavaa joustavaa alustaa. Kanveesin terveysvaikutukset voimistelijoiden hyvinvointiin ovat verrattavissa muutama vuosi sitten jääkiekkoon vakiintuneisiin joustokaukaloihin. OVO Training Centerissä molempien kanveesien päällä on kilpailuolosuhteetkin täyttävät voimistelumatot.



– Edustusjoukkueemme OVO Team ja OVO Team Esport valmistautuvat parhaillaan tulevaan kisakauteen, joka huipentuu toukokuussa 2017 Helsingissä järjestettäviin joukkuevoimistelun MM-kilpailuihin. Kanveesilla pystymme pelkällä matolla harjoitteluun verrattuna tekemään harjoituksissa tuplamäärän toistoja. Lisäksi sama pysyvä harjoituspaikka tuo joukkueille turvallisuudentuntua ja poistaa valmentajilta ylimääräistä stressiä, kun ei tarvitse vaihtaa paikkaa treenien välillä, kertoo Olarin Voimistelijoiden päävalmentaja **Anneli Laine-Näätänen**.

Uuden harjoitustilan myötä myös lähiseuroilla on mahdollisuus saada harjoitusaikaa huippuolosuhteissa. OVO Training Centerissä harjoittelee tällä hetkellä muun muassa myös Suomen rytmisen voimistelun maajoukkue. Joukkuevoimistelun ja rytmisen voimistelun harjoittelun lisäksi OVO Training Centerissä voi järjestää koulutuksia, näytöksiä ja pienempiä kilpailuja. Alueen toisessa päässä on kokoon taittava katsomo, johon mahtuu istumaan noin 220 katsojaa.

OVO Training Center

Osoite: Koivu-Mankkaan tie 3



www.facebook.com/ovotrainingcenter

TAPAHTUMAKALENTERI

7.12.2016		35v juhlanäytös	Metro Areena
10.12.2016	10-12	Pilates Workshop	Friisilän koulu
12.12.2016	16-19	Valmennusryhmien valintakokeilut (kaikki ikäluokat)	OVO Training Center
14.01.2017	10-14	Perheen Jumpparieha	OVO Training Center
15.01.2017		Ohjaajien, valmentajien ja jojojen koulutuspäivä	OVO Training Center
21.01.2017		Tehopäivä	OVO Training Center
20.-24.2.2017	9-16	Hiihtolomaleiri	Kuitinmäen koulu* (* alustava tieto)
3.-5.3.2017		OVO Cup	Kisakallion Urheiluopisto
11.03.2017	12-14	Avoin merkkiliikepäivä	OVO Training Center
08.05.2017	16-20	Harrasteryhmien kenraaliharjoitukset 1	Opinmäen koulu
09.05.2017		Kevätnäytökset 1 & 2	Tapiolan urheiluhalli
15.05.2017	16-20	Harrasteryhmien kenraaliharjoitukset 2	Opinmäen koulu
16.05.2017		Kevätnäytökset 3 & 4	Espoon kulttuurikeskus
5.-9.6.2017	9-16	Kesäleiri 1	Olari/ Matinkylä
12.-16.2017	9-16	Kesäleiri 2	Olari/ Matinkylä
7.-11.8.2017	9-16	Kesäleiri 3	Olari/ Matinkylä
18.11.2017		Espoo Cup	Tapiolan urheiluhalli
10.12.2017		Joulunäytöksiä	Espoon kulttuurikeskus

KEHON VUOSI 2016

Kerroimme Ovolaisen edellisessä numerossa, että tänä vuonna keho on nostettu valmennustoiminnan yhdeksi isoimmaksi teemaksi. Tärkeimpänä tavoitteena on ennalta-ehkäistä vammoja sekä keskittyä fyysiseen valmennukseen ja kehon hyvinvointiin. Syksyllä OVO:n harjoitusolosuhteet parantuivat huomattavasti, kun OVO hankki kaksi kanveesia uuteen OVO Training Center -harjoitushalliinsa. Joustavalla kanveesilla harjoittelu tukee urheilijoiden hyvinvointia ja ehkäisee vammoja.

OVO:n voimistelijat ovat päässeet nyt syksyllä harjoittelemaan kanveeseilla, jotka rakennettiin OVO:n uusiin tiloihin Esport Centeriin. Kanveesit ovat OVO:n käytössä ympärivuorokautisesti, mutta ensisijaisesti niillä joukkueilla, joilla harjoitusmäärät ovat suurimmat. Kun liikkeiden toistomäärät kasvavat, on hyvä alusta yhä tärkeämpi, jotta turhia vammoja ei pääse syntymään.

– Kanveesien saaminen alustaksi jokapäiväiseen harjoitteluun on erittäin hyvä uutinen OVOLaisille. Lievästi joustava alusta toimii iskunvaimentimena esimerkiksi hypystä alas tullessa, jolloin rasitus kohdistuu lihaksiin, niiden kiinnityksiin ja muihin tukirangan osiin. Kanveesi antaa kehon tukijärjestelmälle hieman pidemmän vasteajan reagoida, kertoo OK Osteopatiaklinikan osteopaatti **Jukka Veijo**.

Veijo uskoo, että kanveeseilla harjoittelu voi estää vammojen syntymistä mutta myös mahdollisesti nopeuttaa vammasta paranemista.

– Juostessa ja hypätessä kanveesi tukee ponnistusvaihetta joustollaan, jolloin rasitus on vähäisempää. Yhdessä hyvän keuhonhallinnan kanssa kanveesilla on hyvä potentiaali vähentää erityisesti voimistelussa yleisiä selän ja alaraajojen rasitusvammoja mutta myös traumaattisia vammoja, esimerkiksi nilkan nyrjähdymiä. Kun vamman jälkeen urheilijan kyvyt on saatu takaisin lajin vaatimalle tasolle, voi kanveesilla harjoittelu auttaa pääsemään nopeammin mukaan täysipainoiseen harjoitteluun.

Kanveesit lisäävät myös mukavuutta harjoituksissa, kun kovan lattian sijasta saa harjoitella vähän pehmeämmällä alustalla.

– Rasitusvammojen lisäksi kanveesi ehkäisee myös pikkuruuhjeita kuten mustelmia, kun alusta ei ole niin kova. Kanveesi tuntuu mukavammalta esimerkiksi ohjelmien lattiasarjoissa, kertoo OVO:n valmennuspäällikkö **Anne Niemenkari-Kilpi**.

Aiemmin kanveeseilla harjoittelu on ollut mahdollista ainoastaan Kisakalliolla ja Tampereella, joten OVO:lle uudet kanveesit merkitsevät valtavaa edistysaskelta harjoitusolosuhteisiin.

– Kun ohjelmaharjoittelun määrä kasvaa kilpailujen lähes-

Kuva Sami Ilvonen



työssä, mahdollistaa kanveesi useampien toistojen tekemisen nostoista ja hyppyistä.

Hyppyjen harjoitteluun OVO:n edustusjoukkueet ovat saaneet apua OK Osteopatiaklinikan toiselta osteopaatilta **Marko Demidoffilta**, joka on tehnyt joukkueille pomppuharjoitteet.

– Hyppyharjoitteluohjelma on suunniteltu pääosin urheilujalkineilla tehtäväksi, koska hyppyjen määrä ja jatkuva hyppyrasitus voivat pahimmillaan aiheuttaa voimistelijoille rasitusvammoja. Kun yhdistetään urheilujalkineet ja kanveesi, saadaan hyppyalustasta mahdollisimman joustava ja pehmeä, joka omalta osaltaan vähentää rasitusta, Demidoff kertoo.

– On kuitenkin tärkeää, että voimistelijat saavat monipuolisia ärsykeitä, joten vaihtelevuus hyppyalustan ja jalkineiden kanssa on tervetullutta. Kaiken harjoittelun tulee tähdätä siihen, että lajihyppy suoritetaan paljain jaloin matolla, joten sitäkin pitää harjoitella ja totuttaa keho tietynlaiseen rasitustasoon. Kanveesi tarjoaa pehmeän ja miellyttävän hyppyalustan.

Hyppyharjoitteluohjelma on paljon muutakin kuin pelkkää hyppäämistä. Ohjelma on rakennettu erilaisiin teemoihin, joissa jokainen teema tukee lajin vaativia hyppytekniikoita. Se sisältää rytmii- ja nopeusvoimaharjoitteita sekä pareittain tai ryhmissä tehtäviä harjoitteita, kuten avustettuna harjoiteltavia hyppyjen muotoja. Hyppyharjoittelun tavoitteena on kehittää OVO:n voimistelijoista joukkuevoimistelun eliittiä myös hyppjen osalta.



Kuva Sami Ilvonen

OLARIN VOIMISTELIJAT

Vietä hiihtoloma voimistellen!

LEIRI vko 8 • 20.-24.2.2017 (ma-pe)

Leiriaika: ma-pe klo 8.30–16.30

Paikka: Kuitinmäen koulu, Kuitinkuja 4

Hinta: 160€/vko + 12€ jäsenmaksu (uudet jäsenet), sisältää tapaturmavakuutuksen, päivittäisen lämpimän aterian ja jumppapussin.

HUOM! Osallistuminen ei edellytä aikaisempaa lajikokemusta!



Leirien
vastuuohjaajana
Ronja Laaksonen



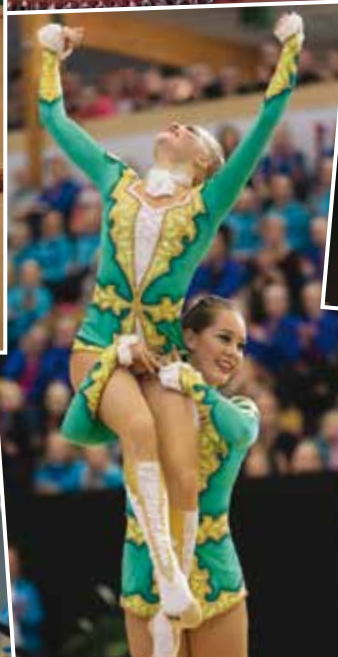
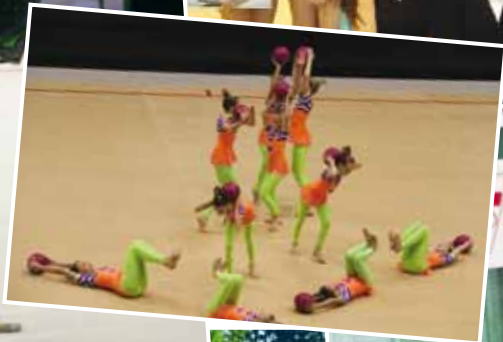
LISÄTIEDOT JA ILMOITTAUTUMINEN
www.ovo.fi/hiihtolomaleiri
p. 050-3019381



□□□□□□□□□□□□□□□□



35 VUOTTA
OLARIN VOIMISTELIJAT
1981-2016





Ovolaiset Savolaiset

Olarin Naisvoimistelijat sai jo perustamisvuonnaan 1981 lentävän lähdön, kun seuraan liittyi heti useita satoja jäseniä. Mikä hienointa, todella monet seuran toimintaan alkuvuosina tulleet perheet ovat yhä aktiivisesti mukana. Reilun kolmen vuosikymmenen aikana OVOsta on tullut monessa perheessä osa jo useamman sukupolven arkea.

Eipä tainnut muuan **Helen Savolainen** tietää, mitä tulevat vuodet toisivat tullessaan, kun tie kulki OVO:n jumppatunneille ensimmäisiä kertoja 1990-luvun alussa. Vielä vähemmän asiaa takuuvarmasti pohtivat pienet jumpparit **Elina** (nyk. Hirvonen) ja **Joanna** (nyk. Miettunen). Eli siis Ellu ja Jonsu, kuten monelle ovolaiselle tutummat nimet kuuluvat.

– Tyttöjen alkuajat voimistelussa olivat iloista harrastamista lähellä kotia Olarissa. Joukkuevoimistelu ja rytmisen voimistelu vaikuttivat kiinnostavilta lajeilta, ja pian ymmärsin myös Olarin Naisvoimistelijoiden vetovoiman, Helen mielti ensimmäisiä vuosia seuran vaikutuspiirissä.

– Aloitin voimistelun 8-vuotiaana rytmisen kilpavoimistelun ryhmässä ja alkuun kaikki parikymmentä tyttöä harjoittelivat sekä yksilöä, että joukkuevoimistelua. Pian ryhmät muodostuivat tarkemmin iän ja taitotason mukaan ja jatkoin joukkuevoimistelulla hyvinkin tähän päivään verrattaessa harrastetasolla. Kilpaileminen tuntui pikkutyttöinä jännittävältä, mutta antoi paljon rohkeutta ja iloa elämään, Elina kertoo.

– Vasta teinivuosina **Annelin** seuraan tulon myötä siirryin tavoitteelliseen kilparyhmään ja harjoitteluun. Tämän myötä itsetuntemus kehittyi ja kunnianhimo sekä innostus voimisteluun kasvoi.

Kun myös pikkusisko Joanna sai kipinän voimisteluun, olivat vanhemmat Helen ja **Jouko** pian tiiviisti mukana joukkueiden arjessa.

– Tyttöjen kilpaurat joukkuevoimistelussa olivat upeaa aikaa, kasvua itsenäisiksi yksilöiksi ja samalla ryhmän jäseniksi. Harkkakuskina sain olla lähellä tyttöjä ja heidän joukkuekavereitaan. Kilpailut lähensivät myös tyttöjen perheitä, Helen sanoo.

– Minulle Dynamoiden alkuaika 1990-luvun lopussa tarkoitti yhdessä tekemistä, yhteishenkeä, yhteenkuuluvuutta, hulluttelua ja salilla nauttimista. Totta kai ensimmäiset SM-kultamitalit ovat jääneet myös mieleen, sekä ensimmäiset Riccionen matkat Festival del Sole -tapahtumaan ja lukuisat upeat esiintymiset, Elina muistelee.

Äidille mieleen nousevat tapahtumat, jotka ovat merkkipaaluja ja seuran ja joukkuevoimistelunkin historiassa.

– Muistan huippuhetkinä Elinan Dynamot-joukkueessa ja ensimmäisen SM-kultamitalin joukkuevoimistelun välinemestaruuskisoissa Kotkassa. Sitten vuosia myöhemmin Joannan Dynamot-joukkueessa ja joukkuevoimistelun MM-kultamitalin Tampereella, kertaa Helen.

Seuratoiminta vei mukanaan

Seuran kasvun ja kehityksen taustalla on aina ollut iso joukko osaavia, aktiivisia ja innostuneita seura-aktiiveja, valmentajia sekä yhteistyökumppaneita. Hyvin pian myös Helen huomasi olevansa mukana seuratyön ytimessä, kun rooli laajeni johtokuntatyöskentelyyn.



”Heppa, kiipeily ja juokseminen.”

- Onni Hirvonen, 2 v.

Mainostoimistoalan ammattilaiselle viestintä ja markkinointi olivat luonteva vastuualue. Myös Savolaisten perheyryitys Adverbi oli merkittävä pitkäaikainen tukija seuralle. Seuran kilpailumenestys ja näkyvä viestintä sekä markkinointi tekivät OVOsta tunnetun myös Espoon ja lajipiirien ulkopuolella.

– Johtokunnassa sain tutustua innostaviin ja erilaisiin ihmisiin, koin vahvaa yhteisöllisyyttä ja opin ymmärtämään seuratoimintaa. Ahkeroin viestintätiimissä monta vuotta suunnittelemalla päivätyön jälkeen OVO-info ja Ovolainen -jäsentiedotteita, näyttöohjelmia, julisteita ja monenlaisia OVO:n markkinointimateriaaleja, Helen kertoo.

Elinalla ja Joannalla rakkaaseen harrastukseen tuli uusi näkökulma valmennuksen kautta. Seuralle omista urheilijoista kasvaneet valmentajat ovat olleet korvaamaton voimavara.

– Intohimoni voimisteluun siirtyi teinivuosien aikana pikkujoukkaa valmentamisen puolelle. Vuosina 2005-2013 elämän keskipisteinä opiskeluiden ja ”leipätyön” rinnalla oli Magneetit -joukkue. Valmentamisesta tuli tuolloin elämäntapa ja se oikeastaan vei kaiken vapaa- ajankin, Elina muistelee nyt.

Sisarukset valmensivat yhdessä useita vuosia.

– Tämä aika on itselleni jäänyt mieleen vahvimmin OVOssa. Lajiasioiden lisäksi oppia tuli ennen kaikkia elämän eri osaluokkiin. Erityisesti vuorovaikutukseen ja ihmistuntemukseen sekä omaan elämänhallintaan ja johtamiseen. Koen saaneeni tästä ajasta loppuelämäkseni positiivista energiaa, yhdessä tekemisen voimaa ja elinikäisiä ystäviä niin omista valmentajista, valmentajakollegoista sekä nuorista voimistelijoista, Elina kiittää.

Uudessa roolissa

Viime vuosina roolit ovat vaihtuneet, kun äidistä on tullut mummi, ja jumppatytöistä sekä valmentajista äitejä. Voimistelu on kuitenkin yhä vahvasti mukana arjessa. Helen on harrastanut monipuolisesti OVO:n eri voimistelutunneilla ja onpa tie vienyt myös suurten yleisöjenkin eteen.

– Omia esiintymiselämyksiä tuli, kun osallistuin Samba-ryhmässä karnevaaliin, Fossiilit-ryhmässä OVO:n 30-vuotisnäyttökseen ja OVO:n naisten ryhmässä SunLahti-kenttäohjelmaan Valkea Joutsen.

Treenikuskin hommiakin on edelleen tarjolla. Kydittävänä ovat nyt kolmannen polven ovolaisina jumppatunneilla käyvät Joannan tyttö Jade sekä Elinan poika Onni.

– Nyt näen viikoittain lapsenlapsen oppimia OVO-jumppajuttuja, Helen nauraa.

Jälkikasvu pääsee puolestaan peilaamaan Helenin ja Joukon arkea noin 25 vuotta sitten.

– Viimeiset vuodet ovat todellakin vierähtäneet ruuhkavuosis- sa 2- ja 5-vuotiaiden lasten sekä työn parissa. Molemmat ovat harrastaneet OVO:n eri ryhmissä. Pienimmän kanssa pääsen itsekin voimistelemaan taaperojumppaan. Myös Old Starat -ryhmä on ihana mahdollisuus päästä treenaamaan ja höpötteleämään vanhojen jumppakamujen kanssa, Elina sanoo.

Ystäviä, muistoja, oppia, elämyksiä ja liikunnan iloa. Siinä kai tiivistettynä Savolaisen perheen tähänastiset OVO-vuodet, ja samalla aika hyvä kertaus, mitä kaikkea me ovolaiset voimme toisillemme tarjota.

”Kivoja opeja, hienossa esiintymispaikassa esiintymistä, isojen jumppareiden ihailemista, kivointa puolapuilta penkin avulla liukumäen rakentaminen!”

– Jade Miettunen



”OVO ja ovolaisuus on kuulunut elämäni 24 vuoden ajan ja tänä päivänä suhteeni OVOon on hyvin erilainen kuin koskaan aikaisemmin. Taival pienestä voimistelijasta, kilpaurheilijaksi, valmentajaksi ja jumppa-äidiksi on antanut ikimuistoisia kokemuksia ja kasvattanut suuresti luonnettani sekä työmoraaiani. Perheen tuki on aina ollut avain asemassa kilpaurheilijan arjessa jakamiseen, myös niinä päivinä kun arki tuntui melkein ylitsepääsemättömältä. Valmensin yhdessä siskoni kanssa usean vuoden ajan ja kilpajoukkueen valmentaminen toi toisenlaisen näkymän OVO:n toiminnasta. Omalle tyttärelle puhun aika vähän omista aikaisemmista OVO-kokemuksistani ja annan hänen riemuja omista voimistelukokemuksistaan. Olemme joskus kuitenkin kaivaneet vanhat kisapukuni esiin ja äiti muistellut ohjelmia ja lapsi ihastellut värejä ja kimalteita. Kerran ovolainen, aina ovolainen, kuvastaa minun ja meidän perheemme suhtautumista OVOon.”

– Joanna Miettunen (os. Savolainen)

Kisapuku kruunaa kokonaisuuden

Joukkuevoimistelun kilpailuohjelma on musiikkiin sommiteltu taiteellinen ja urheilullinen kokonaisuus, jossa pieninkin yksityiskohta on tarkasti mietitty. Voimistelijoiden liikekieli, musiikki, puvut sekä taiteelliset liike-elementit yhdessä ilmentävät ohjelmaan valittua teemaa.

Voimistelun kilpailupuku on olennainen osa kilpailuohjelman kokonaisuutta, ja siksi sen tarkkaan suunnitteluun ja laadukaaseen valmistukseen on syytä kiinnittää huomiota.

OVO:n yhteistyökumppani CHOPAR painottaakin juuri näitä seikkoja palveluissaan.

– Tuotteidemme laadun ja toiminnallisuuden avulla haluamme auttaa jokaista voimistelijaa yltämään parhaimpaansa ja nauttimaan voimistelusta, kertoo myyntikonsultti **Maiju Vinni** CHOPARilta.

Housupuku, hamepuku, printtipuku – kaikki onnistuu ja vain taivas on rajana. CHOPARin toiminta perustuu yksilölliseen suunnitteluun.

– Katalogeissamme on valmiita pukumalleja, joita voi tilata sellaisenaan, mutta useimmiten mallit toimivat lähinnä inspiraation lähteenä. Joukkueilla on yleensä kilpailuohjelman teeman kautta muodostunut selkeä idea, jonka pohjalta pukua lähdetään työstämään.

– Meille voi lähettää joko valmiin luonnostelman kangastoi-veineen tai vaikkapa vain havainnollistavan teemakuvan. Muodostamme asiakkaan toiveiden pohjalta digitaalisen piirroksen, eli pukusuunnitelman, joka pyritään suunnittelemaan jo



OVO Kilpa-akatemia Siriukset. Puvut Nelli Mehtälä.
Kuva Sami Ilvonen

mahdollisimman todenmukaiseksi. Suunnitteluvaiheen jälkeen lähetämme mallipuvun sovitettavaksi, jonka hyväksymisen jälkeen aloitamme varsinaisten kilpailupukujen valmistamisen, Maiju kuvailee valmistusprosessia.

OLARIN VOIMISTELIJAT

Liikunnallinen jumppaparkki

Esport Centerin tiloissa toimivassa Olarin Voimistelijoiden jumppaparkissa lapsi pääsee leikkimään, touhuamaan ja liikkumaan!

Jumppaparkki on suunnattu 1–8-vuotiaille lapsille.
Hoitoaika max 2 h.

Kokeilukerralle ei tarvitse erikseen ilmoittautua.

KEVÄT 2017

AVOINNA:

9.1. – 2.6.2017

Toimintaa aamuissa ja illoissa, tarkista ajankohdat nettisivuilta.

Hinnat Esportin jäsenille

10 krt kauden aikana 80€ (104€)
1krt/vko tai 20krt kauden aikana 125€ (162,50€)
2krt/vko tai 40krt kauden aikana 190€ (247€)
3krt/vko tai 60krt kauden aikana 230€ (299€)
kokeilukerta + 10krt = 50€ (65€)
(suluissa hinta ei-jäsenille)

Hinta sisältää Olarin Voimistelijoiden jäsenmaksun ja tapaturmavakuutuksen.

esport
CENTER

23 vuotta
OLARIN VOIMISTELIJAT
1991-2016



LISÄTIEDOT JA ILMOITTAUTUMINEN:
www.ovo.fi/jumppaparkki

**Parhaimmillaan joukkuevoimisteluo-
hjelmalla on uniikki tarina,
jossa yhdistyvät musiikki ja liike,
kaunis kilpailuasua, strassien kimallus
sekä henkeäsalpaava taito.**

Perheyriksenä alkanut toiminta on laajentunut voimakkaasti viime vuosien aikana ja nyt CHOPAR on Skandinavian johtava voimisteluasujen valmistaja.

Myös kilpailupukujen valmistuksen etiikka on mietitty tarkkaan. Tanskalainen yritys käyttää pääosin eurooppalaisia tekstiilivalmistajia, muutamaa erikoiskangasta lukuun ottamatta. Voimisteluasut suunnitellaan ja mallituotteet valmistetaan Tanskassa ja itse tuotanto tapahtuu Puolassa.

Ompelimoilta löytyy satoja erilaisia kangasvaihtoehtoja, mutta asiakas voi myös lähettää oman kankaansa. Jos joukkueella on esimerkiksi jäänyt varastoon ylimääräistä kangasta, sen voi hyödyntää.

– Voimme myös tilata uusia kankaita asiakkaan toiveiden mukaisesti. Pyrimme aina löytämään asiakkaalle parhaan ratkaisun, Maiju selventää.

Ja eräs erittäin hyvä ratkaisu yritykseltä löytyykin. CHOPARin puvut voi nimittäin tilata valmiiksi koristeltuna.

– Käytämme Swarovskin strasseja, ja voimme liimata ne valmiiksi kisapukuihin. Koneella liimattuina strassit saa siististi, pysyvästi ja mikä parasta vaivattomasti kiinni pukuihin, Maiju kertoo hymyillen.

Koristelupalvelu säästää voimistelijat ja ennen kaikkea

OVOLAINEN

1. KUKA OLET?

Bulgarialaisvalmentaja **Svetlana Kuyumdzhieva**, 53 v.
Asun Bulgariassa, pienessä kaupungissa Targovishtessa. Työskentelen Allegro nimisessä rytmisen voimistelun urheiluseurassa.

2. KUVAILE ITSEÄSI KOLMELLA SANALLA?

Herkkä ja tunteellinen työnarkomaani.

3. MITEN OLET MUKANA OVON TOIMINNASSA?

Vierailen noin kolme tai neljä kertaa vuodessa Suomessa ja OVOn harjoituksissa. Käyn auttamassa OVOn rytmisen voimistelijoiden ja joukkuevoimistelujoukkueiden harjoituksissa. Harjoituksissa opastan erilaisia elementtejä – hyppyjä, tasapainoja, välinetekiikkaa. Laadin myös voimistelijoille rytmisen voimistelun yksilöohjelmia.

4. MITEN OLET TULLUT MUKAAN SEURAN TOIMINTAAN JA KOSKA?

10 vuotta sitten. Tulin ensimmäisen kerran Suomeen siskoni Mariana Vasilyevan (nyk. Azerbaizaniin rytmisen voimistelun maa-joukkueen päävalmentaja) innostamana. Halusin auttaa ja antaa eteenpäin omaa kokemustani rytmisen voimistelun valmennuksesta. Tästä vierailusta alkoi toimintani OVOssa.

5. MITÄ OVOLAISUUS ON ANTANUT SINULLE?

Todella paljon! Kun jaan omaa tietouttani, saan samalla vastineeksi paljon uutta. OVOssa on ihan erilainen valmennusjärjestelmä kuin Bulgariassa. Hämmästyin edelleen siitä, kuinka tehokkaasti OVOssa harjoitusaika käytetään – myös pienet lapset ehtivät tehdä paljon lyhyessä ajassa. Palkitsevaa on myös se, kuinka kovasti kaikki haluavat tehdä töitä. Tätä tehokkuutta haluaisin viedä myös kotiin Bulgariaan.

6. KOLME ADJEKTIIVIA, JOTKA MIELESTÄSI KUVAAVAT OVOA PARHAITEN?

Omaperäinen ja kaunis tyyli, ammattitaitoinen sekä emotionaalinen

7. MITÄ OVOSSA PITÄISI VIELÄ KEHITTÄÄ?

Rytmisessä voimistelussa pitäisi kehittää pääasiallisesti notkeutta ja ilmaisullisuutta, vaikeusosia sekä välineen käsittelyä.

8. HARRASTATKO MUUTA KUIN VOIMISTELU?

Muita harrastuksia ei tällä hetkellä ole. Seuraan kuitenkin monia urheilulajeja kuten esimerkiksi telinevoimistelua, taitoluistelua, lentopalloa ja koripalloa. Vapaa-ajalla luen paljon kirjoja.

9. TULEVAISUUDEN HAAVEESI OVOSSA?

Yksi suurimmista unelmista on, että OVO Team saavuttaisi mitalin ensi kevään 2017 maailmanmestaruuskilpailuista, jotka järjestetään Helsingissä. Joukkue on upea ja heidän uusi ohjelmansa on todella lupaava.

10. MIKÄ ON PAHEESI?

Emotionaalisuus. Itken helposti sekä surusta että ilosta.

11. MIKÄ ON HALLITSEVA LUONTEENPIIRTEESI?

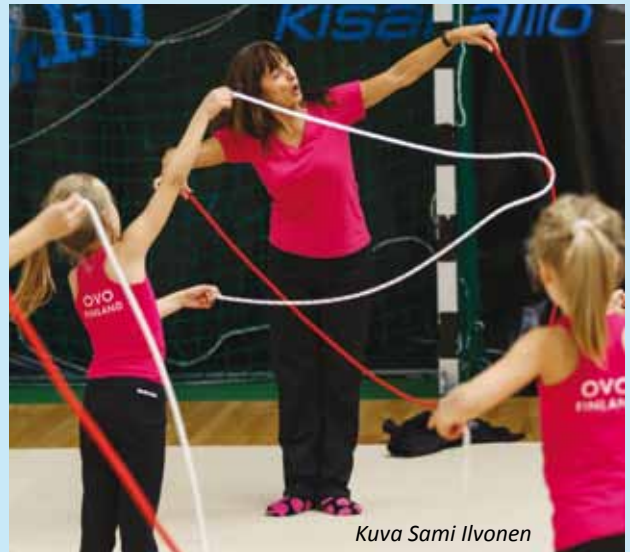
Rakkaus

12. LAPSUUDEN TOIVEAMMATTISI?

Ballerina

13. PARAS OVO/VOIMISTELUMUISTOSI?

Niitä on monia. Viime vierailullani OVOn valmentajien järjestämät yllätysjuhlat syntymäpäiväni kunniaksi, OVO Junior Teamin MM-hopea ja heidän upea "Rock Me Amadeus" -ohjelmansa, kesän 2015 leiri Kotkassa ja ikimuistoinen koskenlaskuretki, näistä muutamia mainitakseni.



Kuva Sami Ilvonen

vanhemmat kausittaiselta strassitusrumbalta. Sujuva palvelu on muutenkin CHOPARilla kunnia-asia. Vaikka yritys sijaitsee fyysisesti Tanskassa, asiakaspalvelu ja nettisivut toimivat myös suomen kielellä.

– Me CHOPARilla pyrimme toimittamaan voimistelijoille laadukkaat puvut helposti ja hyvällä asiakaspalvelulla ja ennen kaikkea ajallaan, Maiju kiteyttää toiminnan.

CHOPARin pukuja pääsee ihaillemaan OVOn 35-vuotis juhla-gaalassa. Valovoimaa-näytökseen on tilattu yrityksen kautta esiintymisasuja, mutta jatkossa pukuja nähdään varmasti myös ovolaisten päällä joukkue- ja rytmisen voimistelun kilpailukentillä.

Kevätkauden kilpailupuvut vielä tekemättä?

Tutustu CHOPARIIN osoitteessa www.chopar.fi
tai ota suoraan yhteyttä Maijuun [majju\(a\)chopar.dk](mailto:majju(a)chopar.dk)



OVO Cups

International Competition of
Aesthetic Group Gymnastics AGG

3.-5.3.2017

Kisakallio Sports Institute, Finland



Website: www.ovo.fi/ovocup
Email: ovocup@ovo.fi

- Children 8-10 yrs
- Children 10-12 yrs
- Children 12-14 yrs
- Juniors 14-16 yrs
- Seniors over 16 yrs
- Mixed teams in all categories





Olarin Voimistelijat



Harrasteryhmien kausiohjelma - kevät 2017

VOIMISTELUKOULURYHMÄT

PERHELIKUNTA, kausimaksu 47,5 €/ osallistuja ja NUPPUJUMPPA, kausimaksu 95 €

01 Taaperojumppa 2013-2014 Aikuinen-lapsi -perheliikunta Maanantai 17:10-17:55 Papinniityn Sali Liisa Lappalainen	02 Musiikkijumppa 2013-2015 Aikuinen-lapsi -perheliikunta Tiistai 17:15-18 Papinniityn sali Hannele Kitunen	03 Taaperojumppa 2014-2015 Aikuinen-lapsi -perheliikunta Keskiviikko 16:30-17:15 Tiistilän koulu Eliisa Laamanen	04 Nuppujumppa 2013 Maanantai 17:10-17:55 Mattliden lukio Jasmin Rasinkangas	JÄSENMAKSUT 2017 0-15 v 12 € yli 15 v 24 € Jäsenmaksu on voimassa koko kalenterivuoden. Maksu sisältää Pohjolan tapaturmavakuutuksen.
05 Nuppujumppa 2013 Maanantai 18:05-18:50 Friisilän koulu Mia Paatsalo	06 Nuppujumppa 2013 Keskiviikko 18:10-18:55 Vanttilan koulu Noora Barry	07 Nuppujumppa 2012 Maanantai 17:10-17:55 Mattlidenin lukio Jenna Alavahtola	08 Nuppujumppa 2012 Tiistai 18-18:45 Karakallion koulu Sandra Coloma	
09 Nuppujumppa 2012 Keskiviikko 17:10-17:55 Vanttilan koulu Noora Barry	10 Nuppujumppa 2012 Keskiviikko 17:15-18 Tiistilän koulu Eliisa Laamanen	23 Nuppujumppa 2012 Tiistai 18-19 Komeetan koulu Linn af Björkesten	11 Satumusiikkiliikunta 2011-2013 Tiistai 18-18:45 Papinniityn sali Hannele Kitunen	

2011-2010 SYNTYNEET, kausimaksu 105 €

12 Pikkurytmiset 2011 Maanantai 17-18 Friisilän koulu Mia Paatsalo	13 Pikkurytmiset 2011 Maanantai 18-19 Mattlidenin lukio Jenna Alavahtola	14 Pikkurytmiset 2011 Keskiviikko 18-19 Friisilän koulu Jasmin Rinne	15 Pikkurytmiset 2010-2011 Maanantai 18-19 Sunan koulu Laura Hirvonen	16 Pikkurytmiset 2010-2011 Tiistai 17-18 Karakallion koulu Sandra Coloma
17 Pikkurytmiset 2010-2011 Keskiviikko 18-19 Vanttilan koulu Hanna Grahn	27 Pikkurytmiset 2010-2011 Sunnuntai 11-12 Papinniityn Sali Doris Virtanen	27 Pikkurytmiset 2010 Maanantai 18-19 Mattlidenin lukio Jasmin Rasinkangas	18 Pikkurytmiset 2010 Tiistai 17-18 Komeetan koulu Linn af Björkesten	20 Pikkurytmiset 2010 Keskiviikko 17-18 Friisilän koulu Jasmin Rinne

2009-2000 SYNTYNEET, kausimaksu 105 €

21 Voimistelu 2008-2009 Maanantai 17-18 Sunan koulu Laura Hirvonen	22 Voimistelu 2008-2009 Maanantai 19-20 Papinniityn sali Janina Klang	24 Voimistelu 2008-2009 Tiistai 17-18 Karakallion koulu Laura Tuompo	25 Voimistelu 2008-2009 Keskiviikko 17-18 Vanttilan koulu Hanna Grahn	26 Voimistelu 2008-2009 Keskiviikko 19-20 Friisilän koulu Jasmin Rinne
28 Voimistelu 2006-2007 Maanantai 19-20 Sunan koulu Mira Syrjälä	29 Voimistelu 2006-2007 Maanantai 19-20 Mattlidenin lukio Jenna Alavahtola	30 Voimistelu 2006-2007 Tiistai 18-19 Karakallion koulu Laura Tuompo	31 Voimistelu 2004-2005 Maanantai 18-19 Opinmäen koulu Miisa Ojaniemi	
32 Voimistelu 2004-2005 Torstai 18-19 Komeetan koulu Cecilia af Hällström	33 Voimistelu 2000-2003 Maanantai 19-20 Opinmäen koulu Miisa Ojaniemi	34 Akrobatiavoimistelu 2006-2008 Tiistai 17-18 Kuitinmäen koulu Tiina Akkanen	35 Akrobatiavoimistelu 2002-2005 Tiistai 19-20 Kuitinmäen koulu Tiina Akkanen	


VOIMISTELUTUNNIT 2 krt/ vko

36 Joukkuevoimistelu 2010-2011 Ke 17-18 Sunan koulu Pe 18-19 Mattlidenin lukio Oona Saari 180 €	37 Joukkuevoimistelu 2008-2009 Ma 17-18 Opinmäen koulu Ke 17:30-19 Niittykummun koulu Miisa Ojaniemi 190 €	38 Joukkuevoimistelu 2008-2009 Ti 17:30-19 Opinmäen koulu To 17-18 Komeetan koulu Eve Skurnik 190 €	58 Joukkuevoimistelu 2008-2009 Ke 19-20 Niittykummun koulu Pe 17-18:30 Papinniityn sali Pia Rimpiläinen 190 €	
39 Joukkuevoimistelu 2006-2007 Ma 18:30-19:30 Opinmäen koulu Ke 17-18:30 Sunan koulu Ronja Laaksonen 190 €	40 Joukkuevoimistelu 2006-2007 Ke 18-19:30 Sunan koulu Pe 17-18 Mattliden lukio Oona Saari 190 €	41 Joukkuevoimistelu 2004-2005 Ma 17:30-18:30 Opinmäen koulu Ke 18:30-20 Sunan koulu Ronja Laaksonen 190 €	42 Rytmisen voimistelu 2004-2006 Ma 17:30-18:30 Matinkylän Pirtti Pe 18:30-20 Mattliden alakoulu Ronja Laaksonen 200 €	
43 Rytmisen voimistelu 2000-2003 Ti 18:30-20 Matinkylän Pirtti Pe 17-18:30 Mattlidenin alakoulu Ronja Laaksonen 200 €				

TANSSITUNNIT JA LIIKKARIT, kausimaksu 105 €


44 Lastentanssi 2008-2010 Keskiviikko 17-18 Komeetan koulu Sofia Viljanen	45 Showtanssi 2005-2007 Keskiviikko 18-19 Komeetan koulu Sofia Viljanen	46 Showtanssi 2000-2004 Keskiviikko 19-20 Komeetan koulu Sofia Viljanen	47 Baletti 2009-2011 Torstai 17-18 Tiistilän koulu Alisa Seppänen	48 Baletti 2006-2008 Torstai 18-19 Tiistilän koulu Alisa Seppänen
49 Jumpatempu 2008-2010 Tiistai 18-19 Kuitinmäen koulu Tiina Akkanen	50 Liikkarit 2007-2009 Tiistai 17-18 Kuitinmäen koulu Eliisa Laamanen	51 Liikkarit 2010-2012 Tiistai 18-19 Kuitinmäen koulu Eliisa Laamanen	52 Liikkarit 2009-2011 Torstai 18-19 Niittykummun koulu Eliisa Laamanen	53 Tempputunti 2006-2008 Torstai 19-20 Niittykummun koulu Eliisa Laamanen

LISÄRYHMÄT + WAU-KERHOT

54 Voimistelun lisäryhmä 2007-2000 Torstai 16:30-18 Opinmäen koulu Ronja Laaksonen 70/90 €	55 Voimistelu + monilaji 2010 Ma 18-19 Papinniityn sali To 17-18 Niittykummun koulu Liisa Lappalainen 180 €	56 Wau! -kerho Tähtiniitty Keskiviikko 12-12:45 Tähtiniityn koulu Hannele Kitunen <i>Maksuton</i>	57 Wau! -kerho Saunalahdi Torstai 13:20-14:05 Saunalahden koulu Hannele Kitunen <i>Maksuton</i>	
--	---	---	---	---

AIKUISTEN TUNNIT, kausimaksu 110 €

60 Pilates 1 Maanantai 19-20 Friisilän koulu Johanna Guillou	61 Pilates 2 Maanantai 20-21 Friisilän koulu Johanna Guillou	62 Kuntojumppa Maanantai 19:30-20:30 Opinmäen koulu Veera Kainulainen	64 Voimavanne/keppijumppa Tiistai 19-20 Komeetan koulu Virpi Palmén	63 Niska-selkä-jumppa Tiistai 20-21 Komeetan koulu
65 Dornbirn'19 Tiistai 19-20 Kuitinmäen koulu Kallioniemi, Seppälä	66 Aikuisten kuntoklubi Keskiviikko 18:30-19:30 Pirtti Seppälä, Kainulainen	67 Miesten kuntoklubi Keskiviikko 19:30-21 Pirtti Seppälä, Kainulainen	68 Aikuisbaletti Torstai 19-20 Tiistilän koulu Alisa Seppänen	69 Kuntojumppa Torstai 19-20 Komeetan koulu Sandra Coloma
70 Syvävenyttely Torstai 20-21 Komeetan koulu Sandra Coloma	71 Sunnuntai-jumppa Sunnuntai 18.30-20 Espoon Steinerkoulu Palmroth-Holst, Salokangas	72 Olénaiset -treenitunti Sunnuntai 18-19 Kuitinmäen koulu Marja Kallioniemi 55 €	73 Olénaiset -ohjelmattunti Sunnuntai 19-20 Kuitinmäen koulu Marja Kallioniemi 55 €	74 Quut Sunnuntai 20-21 Kuitinmäen koulu Marja Kallioniemi 55 €

Aikuisten RAJATON 220 € Osallistu kaikille tunneille! pl nro: 73 ja 74	Aikuisten tuntien maksuvälineenä käyvät Smartum saldo ja liikuntasetelit, Virikesetelit sekä Sporttipassi.		Kausi alkaa ma 9.1.2017 Kausi päättyy pe 5.5.2017
---	--	--	--



Posti Green



Valovoima

- 35v juhlanäytös 7.12.2016

OLARIN VOIMISTELIJAT



TEAM PLACE



DIACOR



LÄNSIVÄYLÄ

TORENIUKSEN LIIKENNE OY

HALLITUS 2016

Karoliina Kaijasilta-Järvenpää

Sponsorointi, markkinointi

Johanna Lehto

Puheenjohtaja,
valmennusryhmät

Uura Hagberg

Viestintä

Jonna Fanfani

Tapatumat

Pirjo Suomela

Talous

Anu Vartiainen

Harrasteryhmät; lapset ja
nuoret, tiiminvetäjä

Kaisa Vikkula

Varapuheenjohtaja,
Sponsorointi

Sähköpostiosoitteet

etunimi.sukunimi@ovo.fi

Yleiset tiedot

OVOn toimisto

Alaportti 4 (katutaso),

avoinna ma klo 17-20

ja to klo 9-12

Puhelin 050 301 9381

Puhelinajat arkisin

klo 11-13, ma ja ke

klo 17-19

S-posti toimisto@ovo.fi

Nettisivut www.ovo.fi



OVOLAINEN jäsenlehti

Julkaisija: OVO

Painatusmäärä: n.2300 kpl

Jakelu: Jäsenistö, kumppanit

Sisältö: Viestintätiimi

Taitto: Viestintätiimi

Painatus: Grano Oy