



JÄSENTIEDOTE 3/2007

Syystalkoot

Veneet siirretään talviteloille **lauantaina 29.9.2007 alkaen klo 10.00**. Tule mukaan, talkoissa tarvitaan hyvin paljon tekijöitä erilaisiin tehtäviin. Esa Ek koordinoi talkoot ja veneiden noston.

Syyskauden päättäjaiset

Merkitse jo kalenteriisi, että syyskauden päättäjaiset pidetään Kirkkonummella **5.10.2007 alkaen klo 18.00**. Paikasta, tarkemmasta ohjelmasta ja ilmoittautumisesta tiedotetaan myöhemmin. Nyt jo tiedetään, että maittavan ja runsaan iltapalan lisäksi tarjolla on ikimuistoista ohjelmaa. Tilaisuuden kustannusten laskenta on vielä hiukan kesken. Alustavan arvion mukaan näyttää siltä, että seura maksaa ruuat ja alkoholittomat ruokajuomat. A-juomansa ja matkakulunsa maksaa jokainen itse.

Syyskauden harjoitukset

Kirkkonummen Soutajien syyskauden salitreeneit alkavat **viikolla 38** seuraavasti:

- 1) Yhteinen jumppa **Sopulisalissa** tiistaina ja torstaina klo 17.30 - 18.30. Seuran omat vetäjät.
- 2) **Sauvakävely** maanantaisin klo.17.30. Kokoontuminen Kantvikin pururadalla. Seuran omat vetäjät.
- 3) **Sählyä** Kantvikin koululla tiistaisin klo 17.30. Seuran omat vetäjät.
- 4) **Sulkapalloa** Kantvikin koululla perjantaisin klo 19.30 -20.30. Seuran omat vetäjät.
- 5) **Ohjatut ergotreeneit** lauantaisin Soutustadionilla Helsingissä. Alkamisaikaa ei vielä ole varattu.

Jäsenistön toivomukset aloitusajasta ja harjoituskerroista otetaan huomioon. Lähetä toivomuksesi välittömästi Timo Kuivasniemelle. Ergo-harjoittelu on talvikaudella ehdottomasti paras koko kehon treenausmuoto. Lihakset vahvistuvat, aineenvaihdunta tehostuu ja mieli virkistyy. Harjoitusajoista ilmoitetaan myöhemmin seuran kotisivuilla tai kysy Timolta.

Alla on ehdotus liikunnan lukujärjestyksestä. Sovella sitä omiin harjoituksiisi. Lisätietoja treenauksesta ja ohjausta saat tarvittaessa Timo Kuivasniemeltä. Meilaa tai soita.

Ma: sauvakävely klo.17.00 joko Kantvikin pururadalla

Ti: jumppa Sopulisalissa tai sählyä Kantvikin koululla klo 17.30

Ke. kevyt kävely 5-10 km

To: jumppa Sopulisalissa klo 17.30

Pe: sulkapalloa Kantvikin koululla klo 19.30

La: ergosoutua klo.12.00 -13.00, jos riittävästi osallistujia ilmoittautuu

Su: sauva- tai voimakävelytreeni (2 tuntia) tai vastaavasti hiihtolenkki talvella.

Vesijumppa, vesijuoksu, hölkkä, bodypump, pace, tanssi tai mitä ikinä harrastatkin, pitää nivelet notkeina, mielen virkeinä ja kunnon kohdallaan. Ensi kesän kisoihin on juuri sopivasti treeniaikaa.

Syyskokous

Kirkkonummen Soutajat ry – Kyrksläts Roddare rf sääntömääräinen **syyskokous pidetään 21.11.2007** alken klo 19.00 Kantvikin koululla. Merkitse jo ajankohta kalenteriisi.

Tiedotteen laati: seuran sihteeri Lea Salminen, lea.salminen@reumaliitto.fi , 040 5546 821