



JÄSENKIRJE / JÄSENMAKSU (KÄÄNTÖPUOLELLA)

ROIMAN TOIMINTAA

Pitkät perinteet omaava Himankalainen lentopallokulttuuri jatkaa vahvana. Pitkäjännitteinen nuorisotyö tuottaa hedelmää ja Roiman C- Pojat kamppailevat tänä kevään SM- sarjassa sijoituksista 1-12. Myös Junioreiden harjoitukset ovat täyttyneet uusista harrastajista. Tervetuloa mukaan Roiman lentisharkkoihin!

1.-4. Luokkalaisten (tytöt & pojat) lentisharkat:

Keskiviikkoisin klo 17-18.15 Raumankarin koululla
Lauantaisin klo 11-12.30 Sautinsalilla

5.-9. Luokkalaisten (tytöt & pojat) lentisharkat seuraavasti:

Maanantaisin klo 16-17.30 Raumankarin koululla
Keskiviikkoisin klo 18.15-20 Raumankarin koululla
Perjantaisin klo 17-18.30 Sautinsalilla



Miesten harrastelentis: Tiistaisin Sautinsalilla klo 18.30-20.00

Naisten harrastelentis: Torstaisin (klo 19.15-21.15) Raumankarin koululla ja lauantaisin (klo 13.00-15.30) Sautinsalilla

Lentopallon lisäksi Roima tarjoaa mielekästä ohjattua liikuntaa jäsenilleen. Tule mukaan matalan kynnyksen liikuntatapahtumiin. Seuraa ilmoittelua kotisivuiltamme: www.himanganroima.com sekä seuran Facebook-sivuilta.

JOUSIAMPUJAT HARRASTAVAT USEANA ILTANA VIIKOSSA

Jousiampujan harrastavat Rehiksen alakerrassa useana iltana viikosta, jos olet kiinnostunut lajista, ota yhteys Jarmo Pöyhkäriin p. 0400561798. Saat alkuopastuksen ja välineet, joilla pääset kokeilemaan lajia, seuran puolesta.

ROIMAN OHJATTU KUNTOSALIVUORO

Torstaisin klo 19-20 GS-Centerin tiloissa (Koski-Hovin alakerta). Kuntosalilla treenataan lihaskuntaa nivelistävällisillä välineillä, ohjatusti ja oman kunnon mukaan. Hinta 5 €/kerta maksu paikan päällä. Hintaan sisältyy myös mahdollisuus käyttää infrapunasauanaa.

Infrapunasauunan terveysvaikutukset

Infrapunasauunan positiiviset terveysvaikutukset perustuvat pääosin syvälle (noin 4 - 5 cm syvyyteen) kehon kudoksiin vaikuttavaan lämpösäteilyyn, joka saa aikaan merkittävää aineenvaihdunnan ja verenkierron vilkastumista. Tällä on todettu olevan muun muassa seuraavanlaisia etuja:

infrapunasauunassa elimistöstä poistuu haitallisia kuona-aineita lievittää ja poistaa monenlaisia kipuja: muun muassa päänsärkyä ja lihaskipuja aineenvaihdunnan vilkastuminen lisää kalorinkulutusta ja auttaa painonhallinnassa iho voi paremmin, stressi vähenee ja olo piristyy nopeuttaa elimistön palautumista ja toimii sen vuoksi erinomaisena liikunnallisen elämäntyylin tukena

JUMPPAMARATONIT NAISILLE JA MIEHILLE

Pitkästä aikaa jumpataan Roiman talolla 24.2. ja 28.4. klo 15.30-17.00. Ohjaajana ihana Jaana Liias. Omat jumppamatkat mukaan! Hinta 8 €/kerta.



KÄÄNNÄ

VUOSIKOKOUS

Roiman Vuosikokous pidetään 25.3. klo 14.00 Roiman talolla. Kokouksen yhteydessä palkitaan menestyneet urheilijat. Tervetuloa mukaan!

ROIMAN JOHTOKUNTA 2018

Juha Tuliniemi (puheenjohtaja), Kari Högbacka (vara pj.), Katri Peltö-Arvo (sihteeri), Mikko Lauri (taloudenhoitaja) Sanna Sipi, Jari Sipi, Katja Tuliniemi, Paula Hakkarainen, Jouni Hakkarainen, Antti Hovila ja Eero Kinare

ROIMANTALON REMONTTI

Roimantalon ulkovuoriremontti on saatu päätökseen, kiitokset kaikille talkoisiin osallistuneille. Remonttia jatketaan kevään kuluessa, tavoitteena saada juhlasali uuteen kuosiin seuraavaksi. Kevään kuluessa ilmoittelemme talkoopäivistä!

JÄSENMAKSUT

Jäsenmaksujen suuruus on säilynyt viimevuotisella tasolla. Huolehdithan, että maksat jäsenmaksusi, sillä jäsenmäärä on seuralle tärkeä asia! Se vaikuttaa mm. saatujen avustusten määrään. Tuethan Roiman toimintaa maksamalla jäsenmaksusi myös tänä vuonna. Jos maksat Perhemaksun, muistathan kertoa perheenjäsenten nimet lisätietojakohdassa!



JÄSENMAKSU 2018

Henkilömaksu 10 €, Perhemaksu 20 €, Eläkeläiset, opiskelijat ja työttömät 5 €
Maksamalla jäsenmaksun, olet mukana kannattamassa seuran toimintaa! Kiitos.

Saajan	Himangan Osuuspankki	TILISIIRTO	
tilinumero	FI11 5051 0620 0042 64	PERHEMAKSUN YHTEYDESSÄ JÄSENTEN NIMET:	
Saaja	Himangan Roima ry		
Maksaja			
Allekirjoitus			€