

Hyvää uutta vuotta 2025!

**Uusi vuosi tuo tullessaan uuden hallituksen ja samalla alkaa myös uusi puheenjohtajuuskausi 2025-2026. Helmikuussa on sääntömääräisen vuosikokouksen aika, silloin käydään läpi vuoden 2024 toimintakertomus ja tilinpäätös, tarkastellaan vuoden 2025 budjettia ja toimintasuunnitelmaa. Lisäksi valitaan hallitusjäsenet erovuoroisten tilalle (erovuorossa on kolme varsinaista jäsentä ja kaksi varajäsentä). Jokaisella seuran jäsenmaksun vuodelle 2025 maksaneella jäsenellä on mahdollisuus osallistua vuosikokoukseen Google Meetin välityksellä ja täten päästä vaikuttamaan vuosikokouksessa suoritettaviin valintoihin. Kokouskutsu tullaan lähettämään 2 vkoa ennen kokousta ja asiakirjat jaetaan meilitse jäsenistölle viimeistään viikkoa ennen kokousta.**

*Mikäli olet halukas tulla ehdolle valituksen Heraklesin hallitukseen varsinaiseksi jäseneksi (2 vuotta) tai varajäseneksi (1 vuosi), voit ilmoittautua lähettämällä sähköpostia osoitteeseen [herakles@herakles.fi](mailto:herakles@herakles.fi) otsikolla **HALLITUSJÄSEN**. Kerro sähköpostissa kumpaa paikkaa olet hakemassa, varsinaisen jäsenen tai varajäsenen paikkaa.*

*Vuosikokouksessa valitaan myös puheenjohtaja seuraavalle kaksivuotis toimikaudelle. Mikäli olet halukas tulla ehdolle Heraklesin puheenjohtajaksi, voit ilmoittautua lähettämällä sähköpostia osoitteeseen [herakles@herakles.fi](mailto:herakles@herakles.fi) otsikolla **PUHEENJOHTAJA**. Voit ilmoittautua sähköpostitse edellämainittuihin tehtäviin 15.1.2025 klo 18.00 mennessä. .*

**Vuosi 2025 tarkoittaa uutta jäsenmaksukautta ja uusia kilpailulisenssejä.** Muista hoitaa jäsenmaksusi ajantasalle Suomisportissa, jäsenvastaava on lähettänyt vuoden 2025 jäsenmaksu joulukuussa eräpäivä on tammikuussa. **Jäsenmaksun lunastaneilla on oikeua harjoitella Heraklesin ja Helsingin Tarmon yhteiskäyttövuoroilla** ja nämä vuoro näkyvät seuran nettisivuilla: [Ajankohtaista – Herakles](#)

**Kilpailu- ja toimihenkilölisenssit on ostettavissa Suomisportissa** ja lisensseistä vastaa Suomen Painonnostoliitto.

TAMMIKUUN TAPAHTUMIA:

1.1. Rusa suljettu

2.1. Tammikuun Kuukausikisa,

kansallinen <https://www.suomisport.fi/events/c1a4dd0c-27c4-442a-bd30-99b85d988fb6>

**HUOM! ei harjoittelua kilpailujen aikana!**

4.1. yhteistreenipäivä, ei erillistä ilmoittautumista. Jokaiselle seuran jäsenelle tarkoitettu treeniapäivä, tervetuloa mukaan!

6.1. Loppiainen, Rusa normaalisti auki

7.1. Ryhmät aloittaa toimintansa.

**Kevätkaudella ryhmiä on:**

ma klo 17-18 OPEN GYM (ei ilmoittautumista, paikalla seuran valmentaja neuvomassa ja opastamassa)

ma klo 17.30-19 junnut

ma klo 19-20 non-stop

ti klo 19.30-20.30 non-stop advanced

ke klo 16-17 Harrastamisen Suomen-malli

ke klo 17-18 OPEN GYM

ke klo 17.30-19 junnut

ke klo 19-20 non-stop

to klo 16.30-17.30 junnualueet 6x

pe klo 15.30-17 junnut

pe klo 17-18.30 start- aikuisten alueet

pe klo 18.30-19.30 non-stop

*HUOM! Tammi-helmikuussa ei ole OPEN GYM:ä perjantaisin klo 17-18.*

**Seuraavat ilmoittautumiset aikuisten ryhmiin (maalis-huhtikuu) aukeaa 1.2. Suomisportissa.**

11.1. HEKALES AKATEMIAN leiripäivä klo 10 alkaen. Muita kuin Akatemiaurheilijat pyydetään tulla harjoittelemaan klo 11 alkaen. Ensimmäinen tunti klo 10-11 on rauhoitettu Akatemiaurheilijoille.

18.1. SOPIMUSURHEILIJOIDEN leiripäivä klo 10 alkaen. Muille seuran jäsenille on suositeltavaa tulla harjoittelemaan klo 11.30 alkaen, tällöin salilla on paremmin tilaa treenata.

25.-26.1. piirinmestaruuskisat Riihimäellä, ilmoittautuminen päättyy 19.1. Linkki ilmoittautumiseen: [Etelä-Suomen piirinmestaruuskilpailut, Riihimäki\(RiKi\) - Painonnostoliitto](#)

### **SEURAVAATTEITA VOI TAAS TILATA:**

Seuratrikoita voit tilata Suomisportissa

linkistä <https://www.suomisport.fi/events/6589e188-25c9-4238-854f-cff0e5488195>

Seurapipoa voi myös tilata Suomisportissa, pipo on noudettavissa seuravuoroilla

Rusalta: <https://www.suomisport.fi/events/9e6c45a3-8658-40e1-8f7f-2409e7118fd6>

HERAKLES-Shop:sta voit tilata eri seuravaatteita suoraan kotiin, käy kurkkaamassa: [Herakles Shop](#) AJANJAKSOLLA 1.1.-6.1. KAIKKI TUOTTEET -25%

*Nähdään salilla!*

*Niina*

*oj*