

JÄSENKIRJE 8 / 2025

Hyvää elokuun ensimmäistä päivää kaikille.

Ruskeasuon voimailusali on jälleen auki ja **harjoitusvuorot elokuussa on seuraavat:**

Ma klo 15.30-19.30

Ti klo 15.30-19.30

Ke klo 15.30-20

To klo 15.30-20.30

Pe klo 15.30-19.30

La klo 10-12

HUOM! Yllä olevat vuorot ovat yhteiskäyttövoroja Helsingin Heraklesin ja Helsingin Tarmon jäsenille. Mikäli vuoroilla on ulkopuolisia, on jokainen jäsen velvoitettu tiedottamaan asiasta vahtimestareille. He poistavat ulkopuoliset salilta.

Vuorojen ulkopuolella Heraklesin jäsenet voivat harjoitella vapaaharjoitteluvuoroilla, tämä on onnistuu näyttämällä Heraklesin jäsenyys Suomisportista vahtimestareille.

Syksyn ryhmistä 1.8. aukesi myyntiin:

Aikuisten NON-STOP- jatkoryhmä syys-lokakuu

Aikuisten NON-STOP Advanced syys-lokakuu

Aikuisten START-alkeisryhmä

Tarkempia kyselyjä aikuisten ryhmistä voi lähettää tapahtumat@herakles.fi.

Lisäksi junnujen alkeisryhmä sekä punttikoulu on myynnissä Suomiportissa.

Tarkempia kyselyjä junnujen harjoittelusta voi lähettää nuoriso@herakles.fi.

Elokuun tapahtumat:

2.8. yhteistreenit klo 10-12 (kauden aloitus), ei erillistä ilmoittautumista

4.8. Hallituskokous klo 18.30-20

7.8. Elokuun Kuukausikisat, sali rauhoitetaan kilpailemiselle klo 17-19.

9.8. Akatemialaisten leiripäivä klo 10-15, ensimmäinen tunti rauhoitetaan akatemialaisille, klo 11 eteenpäin on kaikki tervetulleita harjoittelemaan.

16.8. Sopimusurheijoiden leiripäivä klo 10-15, muut jäsenet voivat harjoitella klo 11.30-13 välillä.

23.-24.8. U20/23 SM-kisat Rovaniemellä

25.8. Junnut aloittavat punttikoulutreenit ma ja ke klo 17.30-20 ja pe klo 15.30-17

Loppuun vielä muutama käytännön asia:

- Nyt kun keli on kuuma ja kostea (salilla ON lämmin) ja magnesiumin käyttö on runsasta, *muistakaa puhdistaa tangot käytön jälkeen.*

Tähän tarkoitukseen on harjoja tankolaatikossa, että seinillä tankotelineissä.

- Palautetaan tavarat niiden omille paikoille, seuraavan on helpompi löytää etsimänsä.
- Musiikkia soitettaessa huomioidaan kanssatreenaajat: musiikki ei soi liian kovalla.
- Lavoille mahtuu useampi yhtä aikaa

Nähdään salilla!

Niina

pj