

TÄSSÄ TIEDOTTEESSA

PUHEENJOHTAJAN TERVEISET	2
ILMOITTAUDU SYYSKOULUTUKSEEN	3
CASALLIN JÄSENETU	4
PILATESPAITOJEN TILAAMINEN	5
VASTAA JÄSENKYSELYYN	6
LOPPUVUODEN KUUKAUDEN TREENIT	6
KALENTERI	6

PUHEENJOHTAJAN TERVEISET

Hei vaan!

Kesä on kääntynyt syksyksi. Omassa elämässäni se väistämättä tarkoittaa hyvästejä mökkeilylle Kallaveden saarella, tuossa rakkaaksi tulleessa rauhoittumisen paikassa. Tätä kirjoittaessani palaan juuri toiseksi viimeiseltä mökkireissultani ja mieleni on luopumisesta haikea. Vielä syyslomalla käymme laittamassa mökin talvikuntoon ja nautimme tämän vuoden viimeisistä päivistä saarella. Mökkipaikkamme edustaa minulle levollisuutta ja rauhaa, mutta myös aktiivisuutta. Monta kertaa olen tehnyt laiturilla kuukauden pilatestreeniä, ohjannut saunan terassilta livestriimattuna pilatestuntia pilatesstudioni asiakkaille järjvmaisema taustallani ja tehnyt omaa treeniä luonnon helmassa. Niitäkin hetkiä tulee ikävä, mutta ensi kesä tulee jälleen aikanaan.

Syksyn kalenteriini näyttää kiireiseltä. Silti olen päättänyt sisällyttää kalenteriini tarpeeksi rauhoittumisen hetkiä myös kaupungissa. Tarvitsen aamuja, jolloin ei ole syytä herätä kellonsoittoon. Tarvitsen päiviä, jolloin voin tehdä, mitä sillä hetkellä huvittaa. Tarvitsen joutilaita hetkiä hyvän kirjan tai Image-lehden ääressä. Lisäksi olen päättänyt sisällyttää mikrorauhoittumisen hetkiä ihan joka päivään. Mikrorauhoittumisen hetki voi olla vaikkapa uloshengityksen rauhoittavaa vaikutusta hyödyntävä hengitysharjoitus ohjaamani pilatestunnin alussa, jolloin hetkestä hyötyvät myös asiakkaani. Rauhoittuminen **juuri tähän hetkeen** on hyödyksi meille kaikille.

Levollisia hetkiä syksyysi!

Toivoo Kati

Kati Kauravaara
puheenjohtaja
Suomen pilatesyhdistys ry

Puh: 0505836802
Sähköposti: kati.kauravaara@pilateshetki.fi

ILMOITTAUDU SYYSKOULUTUKSEEN

Syyskoulutus järjestetään pitkän tauon jälkeen livekoulutuksena lauantaina 19.11.2022 klo 10:00–16:30 Helsingissä Mäkelänrinteen lukiossa (Mäkelänkatu 47). Koulutuksen sisältö ja aikataulu on seuraava:

klo 10:00–10:15	Koulutuksen avaus
klo 10:15–12:45	Selän tyypillisten liikemallien tunnistaminen ja huomioiminen pilatesohjauksessa fysioterapeutti, OMT, pilatesohjaaja Merja Soanjärvi ja urheilufysioterapeutti, OMT, pilatesohjaaja Juha Koistinen
Klo 12:45–13:45	Lounas Kahvila Uppopullassa
Klo 13:45–15:15	Pilates Suomessa -raportin julkaiseminen LitT, VTK, pilatesohjaaja Kati Kauravaara ja VTM, HUK, pilatesohjaaja Eeva Lindström
Klo 15:30–16:30	Keski- ja jatkotason pilatestunti Pilatesohjaaja Yvonne Vauhkonen

Koulutuksen hinta on jäsenille 60 € ja ei-jäsenille 120 €. Koulutukseen voi ilmoittautua 12.11.2021 asti, mikäli koulutuksen maksimiosallistujamäärä 55 henkilöä ei tule täyteen ennen sitä. Koulutukseen ilmoittaudutaan [tämän linkin](#) kautta.

Koulutusilmoittautumisen voi perua maksutta viimeistään 12.11.2022, jonka jälkeen koulutuksesta peritään osallistumismaksu, vaikka koulutuksen peruisikin. Mikäli koulutuksessa on tilaa, voi koulutukseen jälki-ilmoittautua vielä viimeisellä viikolla. Jälki-ilmoittautuneilta peritään korkeampi koulutusmaksu 90 €/jäsenet ja 150 €/ei-jäsenet.

Yhdistyksen hallitus on päättänyt, että koulutuksista ei kirjoiteta todistuksia.

ILMOITTAUDU SYYSKOULUTUKSEEN

CASALLIN JÄSENETU

Liikuntavaatteita ja -välineitä valmistava Casall tarjoaa yhdistyksen jäsenille verkkokaupan normaalihintaisista vaatteista 40 % alennusta alennuskoodilla Casall_2022. Koodi on voimassa marraskuun loppuun asti. Casall toimittaa syyskoulutuksemme muutaman mallinuken, joilla on puettuna syksyn malliston tuotteita.

4



PILATESPAITOJEN TILAAMINEN

Tilaamme jälleen syksyllä pilatespaitoja Piruetilta. Aiemman pitkähihaisen paidan lisäksi voi tilata myös lyhythihaisia paitoja. Vastaa jäsenkyselyyn (ks. seuraava kohta) ja ota kantaa pilatespaitoihin tulevaan logoon ja sen paikkaan! Perinteisesti paitoissa on käytetty niitä varten teetettyä logoa (kuvassa), mutta myös yhdistyksen uutta logoa voidaan käyttää. Lisäksi voit vaikuttaa siihen, miten logo asemoidaan paidassa.

Tilattavat paidat ovat seuraavat:

Naiset:

- Pitkähihainen, O-kaula-aukkoinen, [malli T-0424](#). Väreinä ovat musta, valkoinen ja melon (melon on pehmeän punainen). Ovh. 48,90 €, tarjoushinta meille 39,90 €.
- Lyhythihainen, [malli T-1728](#). Paita on malliltaan suhteellisen istuva, kuten pitkähihainen T-0424. Väreinä ovat musta, valkoinen ja melon. Ovh. 48,90€, tarjoushinta meille 36,90 €.

Miehet:

- Pitkähihainen, O-kaula-aukkoinen, malli MT-1817-H4. Väreinä ovat musta ja valkoinen. Ovh. 48,90 €, tarjoushinta meille 39,90 €.
- Lyhythihainen, malli [MT-1317](#). Väreinä ovat musta ja valkoinen. Ovh. 44,90 €, tarjoushinta meille 36,90 €.



Paitojen materiaali on micromeryl, joka on tekninen urheilumateriaali: napakka, hengittävä ja joustava, pinnaltaan liukas, mutta ei kiiltävä. Miesten pitkähihaisen paidan materiaali on siis muuttunut edellisestä tilauksesta, jolloin se oli supplex.

Yhdistys maksaa paitojen painatuksen ja postikulut. Paitojen (naisten ja miesten mallit) mallikappaleet ovat esillä syyskoulutuksessa, mutta paitoja voi käydä sovittamassa myös Piruetin myymälöissä Turussa, Tampereella ja Helsingissä. Laitamme tilausohjeet, kunhan saamme mielipiteenne logosta ja sen paikasta.

VASTAA JÄSENKYSELYYN!

Toivomme palautetta toiminnastamme. Käy vastaamassa jäsenkyselyyn ja vaikuta yhdistyksen tulevaisuuteen! Vastausaikaa on reilu viikko, joten käy vastaamassa kyselyyn 16.10. mennessä. Pääset kyselyyn [tästä linkistä](#).

LOPPUVUODEN KUUKAUDEN TREENIT

Kuukauden pilatestreeni on yhdistyksen jäsenilleen kerran kuukaudessa tarjoama etäpilatestunti, johon kaikki jäsenet voivat osallistua. Tunnista tehdään tallenne, joka on jäsenten katsottavissa kahden treeniä seuraavan viikon ajan. Kuukauden pilatestreeni toteutetaan aina kuukauden toisena lauantaina klo 10–11, ja se on maksuton. Saat linkin treeniin ennen tuntia ja linkin tallenteeseen treenipäivänä tunnin jälkeen.

Tässä loppuvuoden pilatestuntien ohjaajat ja sisällöt:

8.10.2022	Elisabet Prag: Traditional pilates with a small barrell (tunti englanniksi)
12.11.2022	Elina Pihlajamäki: Upper body & Face Flow
10.12.2022	Taru Montanari

KALENTERI

8.10.2022	Lokakuun kuukauden treeni
16.10.2022	Viimeinen päivä vastata jäsenkyselyyn
18.10.2022	Hallituksen kokous
12.11.2022	Marraskuun kuukauden treeni
19.11.2022	Syyskoulutus
19.11.2022	Hallituksen kokous
30.11.2022	Viimeinen hetki tilata Casallin vaatteita jäsentarjoushintaan Viimeinen hetki tilata Piruetin pilatespaitoja
10.12.2022	Joulukuun kuukauden treeni

7

AURINKOISTA SYKSYÄ JA KOULUTUKSISSA NÄHDÄÄN!

Toivoo yhdistyksen hallitus
Kati, Eeva, Mari, Kaisa, Juha, Karoliina ja Tanjatuulia

KATI KAURAVAARA

*Puheenjohtaja
Talousasiat
kati.kauravaara@pilateshetki.fi
puh 050 5836802*

EEVA LINDSTRÖM

*Varapuheenjohtaja
Koulutusasiat ja kansainväliset
asiat movementmerge@gmail.com*

KAISA SUOMALAINEN

*Jäsen
Jäsenasiat
pilates.kaisa@gmail.com*

MARI SUTINEN

*Jäsen
Sihteeri ja viestintäasiat
mari.sutinen@hotmail.com*

JUHA KOISTINEN

*Jäsen
Verkkosivut ja koulutus
juha.koistinen@urheilufysio.fi*

KAROLIINA MÄKÄRÄINEN

Varajäsen, varasihteeri

TANJATUULIA KAAVINEN

Varajäsen