

PAKILAN VOIMISTELIJAT PNV

VUOSIKERTOMUS

1.8.2024-31.7.2025

Hyväksytty 24.11.2025





Sisällysluettelo

1.Pakilan Voimistelijat PNV ry	2
1.1. Yleistä	3
1.2. Toiminnan kehitys	3
1.3. Strategia	4
1.4. Vastuullisuus	5
2.Hallinto ja resurssit	6
2.1. Hallinto	6
2.2. Henkilöstö	7
2.3. Työryhmät	7
3.Harrasteliikunta	8
3.1. Lapset ja nuoret	8
3.2. Aikuiset	9
4. Joukkuevoimistelu	10
5. PNV Dancers	12
6. Koulutus	14
7. Tilat	14
8. Tapahtumat	15
8.1. Kilpailut	15
8.2. Näytökset	16
8.3. Muut tapahtumat	16
9. Markkinointi ja viestintä	17
10. Yhteistyö	18
11. Talous	18

Liitteet:

Harrasteliikunnan aikataulut
Uskollisuuden killan toimintakertomus 2024



1. Pakilan Voimistelijat PNV ry

1.1. Yleistä

Pakilan Voimistelijat PNV ry (myöhemmin PNV) on voimisteluseura, joka tarjoaa laadukasta liikuntaa, voimistelua ja tanssia kaikenikäisille. Toimimme Pohjois-Helsingissä Pakilan, Paloheinän, Torpparinmäen, Oulunkylän, Malmin ja Maunulan sekä Kuninkaantammen alueilla.

PNV on Suomen Voimisteluliiton sekä Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ry:n jäsen. Aikuisliikunnallamme sekä lasten ja nuorten toiminnallamme on kummallakin laadusta kertova Olympiakomitean Tähtiseura-tunnus.

Joukkuevoimistelussa haluamme olla edelläkävijöitä vastuullisuudessa. Tarjoamme mahdollisuuden kehittyä voimistelussa kansainväliselle huipulle asti, minkä lisäksi panostamme myös laadukkaaseen kilpasarjapolkuun. Keskeisessä asemassa kaikilla voimistelun tasoilla on laadukas pohja lasten valmennuksessa. Koulutamme aktiivisesti valmentajiamme ja kehitämme valmennustamme. Kuulumme huippuseuraverkostoon. Tavoitteenamme on Olympiakomitean joukkuevoimistelun huippu-urheilu Tähtiseura-status.

Lasten ja nuorten harrasteliikunnassa tarjoamme monipuolisen harrastajan polun lapsuuden ja nuoruuden kaikissa ikävaiheissa sekä erilaisilla tavoitetasoilla. Panostamme monipuoliseen liikkumiseen sekä liikuntaharrastuksen jatkuvuuden varmistamiseen.

Aikuisten ryhmäliikunnassa laadukas ohjaus on tunnusmerkkimme. Tuntivalikoimamme kehittyä liikkujien toiveiden mukaisesti. Haluamme liikuttaa aikuisia laajasti Pohjois-Helsingissä ja lähialueilla monipuolisen, matalan kynnyksen ryhmäliikunnan keinoin. Haluamme myös aktivoida senioreita liikkumaan.

Tanssin saralla haluamme tarjota laadukasta ja kohtuuhintaista tanssiharrastusta seuramuotoisesti. Tarjoamme monipuolisia tapoja tanssin harrastamiseen niin lapsille kuin aikuisillekin.

Seuratoimintaamme ohjaa huippu-urheiluseuran asenne. Hallintomme on vastuullista ja meillä on jatkuvan kehittämisen kulttuuri. Kehitämme PNV-brändiä ja tunnettuuttamme. Työntekijöidemme hyvinvointi on seuralle tärkeää.

1.2. Toiminnan kehitys

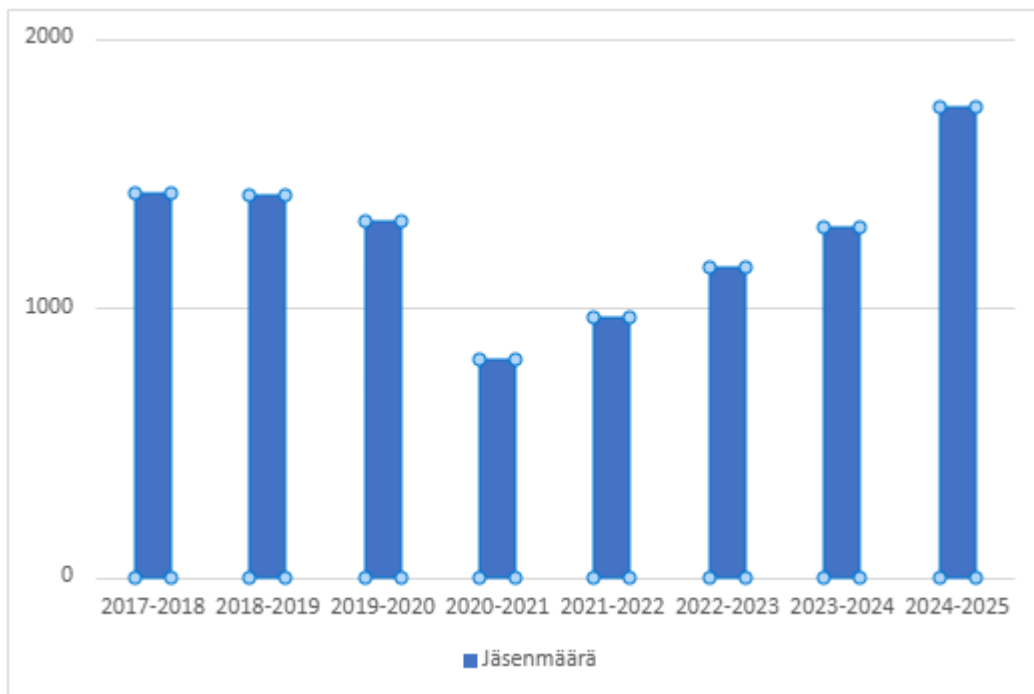
PNV:llä toimintaa ohjaa jatkuvan kehittämisen malli. Vuoden aikana otettiin merkittävä askel seuran toiminnan kehittämisessä, kun uusi PNV Liikuntakeskus avattiin elokuussa 2024. Keskus kokoaa saman katon alle seuran valmennus-, harraste- ja tukitoiminnot. Tilat, jotka on tarkoitettu tanssille ja harrasteliikunnalle, tarjoavat laadukkaat ja monipuoliset puitteet kaikille ikä- ja taitotasolle, mahdollistavat entistä paremman harjoittelun ja vahvistavat yhteisöllisyyttä.

Uuden liikuntakeskuksen myötä seura pystyy järjestämään omia tapahtumia ja leirejä aiempaa joustavammin sekä tukemaan valmentajien ja ohjaajien ammatillista kehittymistä.

Liikuntakeskus on merkittävä investointi tulevaisuuteen – se luo vakaan perustan seuran pitkäjänteiselle kasvulle ja laadukkaan toiminnan jatkumiselle.

Keväällä 2025 auditoimme seuralle aikuisten sekä lasten ja nuorten Tähtimerkit osana toiminnan kehittämistä ja laadun varmistamista. Tähtimerkki on Olympiakomitean tunnustus laadukkaasta, vastuullisesta ja jatkuvasti kehittyvästä seuratoiminnasta. Auditointi on osa kehityksen ja laadun varmistasmista toiminnassa.

PNV:n jäsenmäärä kaudella 2024-2025 oli 1743. Kuvassa 1 on esitetty PNV:n jäsenmäärän kehitys viimeisen kahdeksan vuoden aikana. Korona-aikana, kaudella 2020–2021, PNV:n jäsenmäärä laski erityisesti aikuisharrastajien keskuudessa. Nykyisin jäsenmäärä on jälleen kasvanut ja ylittänyt koronaa edeltävän tason.



Kuva 1. PNV jäsenmäärän kehitys.

1.3. Strategia

Toimintamme pohjautuu arvoille, jotka näkyvät päivittäisessä toiminnassamme. Uusi strategiakausi ulottuu vuoteen 2028 asti.

Visio kuvastaa millainen PNV haluaa olla vuonna 2028 ja strategiset tavoitteet ovat konkreettisia ja mitattavia tavoitteita.

Visio 2028

- PNV on joukkuevoimistelun kansainvälinen huippuseura
- PNV on laajalti tunnettu suomalainen voimistelun ja tanssin brändi



- PNV on helsinkiläinen kaikille avoin urheiluyhteisö
- PNV edistää liikunnallista elämäntapaa sekä tarjoaa liikunnan iloa ja elämyksiä
- PNV:ssä ihmiset viihtyvät pitkään ja löytävät meiltä sopivan tavan liikkua eri elämänvaiheissa

Strategia 2028

- PNV:llä on vakiintunut asema joukkuevoimistelun kansainvälisellä huipulla. Saavutamme vuosittain MM-mitalin, vastuullisuus keskiössä.
- PNV:n harrastajamäärä on kaksinkertainen vuoden 2023 tasoon verrattuna.
- PNV on yksi tunnetuimmista suomalaisista joukkuevoimisteluseuroista. Olemme myös tunnettu tanssiseura.
- PNV:n jäsenenä viihdytään pitkään, jopa läpi elämän.
- PNV:llä on päätoiminen työntekijä kaikilla sektoreilla ja toimintamme pyörii pääosin omissa toimitiloissa.

Arvot

- Vastuullisuus
- Laatu
- Tavoitteellisuus
- Yhteisöllisyys ja liikunnallinen elämäntapa

Strategian ytimessä ovat seuran jäsenet. Strategian mahdollistajina ovat seuran vahva talous, lajivaatimusten mukaiset toimitilat, jatkuvasti kehittyvät toimintatavat, työntekijät ja vapaaehtoiset sekä yhteistyökumppanit.

1.4. Vastuullisuus

PNV on sitoutunut urheiluyhteisön ja Voimisteluliiton vastuullisuusohjelmaan, jonka osatekijöitä ovat hyvä hallinto, turvallinen toimintaympäristö, yhdenvertaisuus ja tasa-arvo.

PNV:n hallitus johtaa seuran vastuullisuustyötä. PNV:n vastuullisuusohjelma löytyy seuran nettisivuilta ja on kaikkien saatavilla siellä. Lisäksi vastuullisuusasioita käydään säännöllisesti läpi valmentajien, ohjaajien ja hallituksen kokouksissa sekä vanhempaininfoissa, jotta voidaan varmistaa, että kaikki toimijat ovat tietoisia vastuullisuustyöstä ja vastuullisuus näkyy pysyvänä osana seuran arkea.

Turvallinen toimintaympäristö on toiminnassamme tärkeää. Emme hyväksy kiusaamista tai epäasiallista käytöstä. Kaikki valmentajamme sekä hallituksen jäsenet ja toimihenkilöt suorittavat Olympiakomitean *Vastuullisen valmentajan* - sekä Väestöliiton *Et ole yksin* – verkkokurssin. Tarkistamme myös rikosrekisteriotteen lasten ja nuorten kanssa toimivilta ohjaajilta ja valmentajilta.

PNV osallistuu alueella toimivaan matalan kynnyksen Respect- toimintaan. Respect on alueen eri toimijoista koostuva pitkäkestoinen yhteisprojekti, jossa on tarkoitus vahvistaa kunnioittavan kohtaamisen taitoja ja tukea näin hyvinvointia, turvallista arkea sekä huolien puheeksiottoa. Respect projektin vastuuhenkilönä PNV:ssä toimi harrastepäällikkö Sanna



Peltola, joka osallistui Respect projektin palavereihin ja jalkautti lasten liikunnan sektorille Respect keskustelut tunneille.

PNV:llä on ongelmanratkaisupolku, jonka mukaan käsitellään harjoitukseen tai muuhun tilanteeseen liittyvät haasteet mukaan lukien kiusaamis, häirintä tai muu epäasiallinen käyttäytyminen. Lisäksi seuralle on mahdollista jättää anonymisti palautetta nettilomakkeen kautta.

Yhdenvertaisuus ja tasa-arvo on tärkeää PNV:ssä, ja se huomioidaan toiminnassamme monin tavoin. Tarjoamme erilaisia ja eritasoisia harrastusvaihtoehtoja, jotta harrastaminen PNV:ssä olisi mahdollista mahdollisimman monelle riippumatta iästä, tasosta tai muista taustatekijöistä. Teemme yhteistyötä Helsingin kaupungin kanssa ja tarjoamme liikuntamahdollisuuksia myös erityisen tuen tarpeessa oleville lapsille.

Otamme ympäristöteemat huomioon toiminnassamme mm. järjestämällä ympäristövastuullisia tapahtumia. Suosittelemme kulkemaan jalan tai pyöräillen harjoituksiin sekä suosimaan kimpapakyytejä.

Urheilijat ja urheilun piirissä toimivat urheilijan tukihenkilöt ovat velvollisia noudattamaan kulloinkin voimassa olevaa WADAn antidopingsäännöstöä, sen piiriin kuuluvia kansainvälisiä standardeja, Suomen antidopingsäännöstöä, laji- ja kilpailukohtaisia antidopingsäännöstöjä. Kaikki PNV:n yli 14-vuotiaiden SM-sarjoissa urheilevat voimistelijat sekä heidän valmentajansa suorittavat *Puhtaasti paras* -verkkokurssin. Seuran antidopingvastaavana toimii päävalmentaja.

2. Hallinto ja resurssit

2.1. Hallinto

PNV:tä johtaa hallitus, johon kuului kauden 2024-2025 aikana puheenjohtaja sekä viisi jäsentä. Hallituksen valitsee seuran sääntöjen mukaisesti seurakokous ja hallituskausi on kaksivuotinen.

Hallitus 2024-2025:

- **Meri Hovi**, puheenjohtaja
- **Jonna Vermilä-Alajääski** varapuheenjohtaja, joukkuevoimistelu ja seurayhteistyö
- **Minna Aravirta**, aikuisliikunta, talous ja tilaprojekti
- **Maiju Huhtala**, jojo-rahuritoiminta ja PNV tapahtumat
- **Kiira Sandblom**, Pnv dancers ja markkinointi + some
- **Marianne Uppa**, lasten ja nuorten harrasteliikunta

PNV:n operatiivista toimintaa johtaa toiminnanjohtaja, jona toimi Emilia Heinonen. Toiminnanjohtaja toimii myös esittelijänä hallituksen kokouksissa. Toiminnanjohtaja oli perhevapaalla 03/2025-07/2025, jonka aikana häntä sijaisti operatiivisissa asioissa harrastepäällikkö Sanna Peltola ja esihenkilö asioissa puheenjohtaja Meri Hovi.



Syksyllä 2024 yhdistys nimesi harrastepäälliköksi Sanna Peltolan. Harrastepäällikön tehtävänä on vastata aikuisten sekä lasten ja nuorten liikunnan kehittämisestä. Tehtävä painottuu toiminnan laadun, monipuolisuuden ja saavutettavuuden edistämiseen kaikissa ikäryhmissä.

Kokoukset

PNV hallitus kokoontui kauden aikana yhteensä 15 kertaa. PNV sääntömääräinen syyskokous pidettiin 25.11.2024 ja sääntömääräinen kevätkokous 26.5.2025.

2.2. Henkilöstö

PNV:n henkilöstö koostuu päätoimisista työntekijöistä sekä tuntityöntekijöistä.

Päätoimisina työntekijöinä seurassa toimi kaudella 2024-2025:

- Toiminnanjohtaja Emilia Heinonen (perhevapaalla 03/2025-07/2025)
- Päävalmentaja Virve Arjanne
- Valmennuspäällikkö Tinja Salminen
- Harrastepäällikkö Sanna Peltola
- Valmennuskoordinaattori Liisa Merkkiniemi
- Valmentaja Essi Hannuksela
- Valmentaja Meri Ollila (01/2025-)
- Seurakoordinaattori Riia Turpela (perhevapaalla 10/2024-07/2025)

Tuntityöntekijöitä oli yhteensä 90 kaudella 2024-2025. Heistä 40 toimi kilpavoimistelun puolella, 6 PNV Dancers:issa, 15 ohjaajaa ja 12 apuohjaajaa lasten- ja nuorten liikunnassa sekä 17 ohjaajaa aikuisliikunnassa.

2.3. Työryhmät

Hallituksen ja henkilöstön lisäksi PNV:n toimintaa kehittää työryhmät. Vakituksia työryhmiä kauden 2024–2025 aikana olivat lasten ja nuorten liikunnan ryhmä (LaNu), aikuisten liikunnan ryhmä (AiLi), kilpa- ja valmennusryhmä (KiVa), markkinointi- ja viestintätyöryhmä sekä PNV Dancers-työryhmä. Tarpeen vaatiessa perustettiin erilaisia projektikohtaisia työryhmiä, kuten tapahtuma- ja kilpailutyöryhmä.

Lasten ja nuorten liikunnan työryhmän vetäjänä toimi harrastepäällikkö ja ryhmän jäsenenä toimivat hallituksen lastenliikunnasta vastaava. Lisäksi työryhmässä oli mukana kaksi muuta henkilöä. Työryhmä kokoontui kauden aikana lähes kuukausittain. Työryhmän tehtävänä oli ideoida ja kehittää lasten ja nuorten harrastetoimintaa sekä tapahtumia.

Aikuisten liikunnan työryhmän vetäjänä harrastepäällikkö. Työryhmän jäsenenä olivat hallituksen aikuisliikunnan edustaja, yksi ohjaaja ja viisi aikuisliikkuja. Työryhmä kokoontui kauden aikana kaksi kertaa.

Kilpa- ja valmennustoiminnan työryhmän vetäjänä toimi toiminnanjohtaja ja ryhmän jäsenenä olivat päävalmentaja, valmennuspäällikkö sekä hallituksen kilpa- ja valmennustoiminnan

vastaava. Työryhmä kokoontui kauden aikana kuukausittain. Työryhmän tehtävänä oli kehittää ja seurata joukkuevoimistelun kilpailu- ja valmennustoimintaa.

PNV Dancers työryhmän vetäjänä toimi seuran toiminnanjohtaja ja PNV Dancers vastaava. Työryhmän jäseniä oli hallituksen PNV Dancers vastaava sekä yksi tanssin opettaja.

Seurayhteistyö työryhmässä on mukana hallituksen seurayhteistyötoiminnasta vastaava sekä toiminnanjohtaja. Syksyllä 2024 työryhmässä toimi päävalmentaja ja vuoden 2025 alusta tehtävässä jatkoi valmennuspäällikkö. Lisäksi työryhmään kuuluu Elise Gymnastiksin toiminnanjohtaja sekä tapahtuma- ja hallintokoordinaattori.

Viestintä - ja markkinointityöryhmän vetäjänä toimi toiminnanjohtaja. Työryhmän jäseniä olivat päävalmentaja, harrastepäällikkö, valmennuspäällikkö ja seurakoordinaattori sekä hallituksen kaksi edustajaa.

3. Harrasteliikunta

PNV järjesti monipuolisista liikuntaharrastustoimintaa lapsille ja nuorille sekä aikuisille toiminta-alueellaan.

- Syyskausi: Lasten liikunta 2.9.2024 - 7.12.2024 / Aikuisten liikunta 2.9.-17.12.2024
- Kevätkausi: Lasten liikunta 7.1.2025-18.5.2025 / Aikuisten liikunta 7.1.-11.5.2025

3.1. Lapset ja nuoret

Lasten ja nuorten harrastetoiminnassa oli kauden aikana yhteensä 553 harrastajaa, ja viikoittain kokoontuvia liikuntaryhmiä oli 37 (lukujärjestys on esitetty liitteissä). Jäsenmäärä kasvoi edellisestä yli 120 henkilöllä, mikä ylitti asetetun 100 jäsenen kasvutavoitteen.

Lasten ja nuorten harrastetunneilla toimi 15 vastuuhjaajaa ja 12 apuohjaajaa. Useat uudet nuoret ohjaajat aloittivat vastuuhjaajina harrasteliikunnassa, ja heidän perehdytyksensä oli syyskaudella harrastepäällikön vastuulla. Ohjaajat laativat viikkotunneilleen kausisuunnitelmat, jotka he toimittivat harrastepäällikölle hyväksyttäväksi. Kevään aikana harrastepäällikkö piti jokaiselle ohjaajalle henkilökohtaisen kehityskeskustelun.

Lasten harrasteliikunnan vanhemmille järjestettiin infotilaisuudet sekä syksyllä että keväällä, joko harrastepäällikön tai ryhmän vastuuhjaajan toimesta sovitun mallin mukaisesti. Jäsenkyselyn perusteella toimintaan oltiin yleisesti tyytyväisiä; lasten liikunnan NPS-luku oli 58, ja vastaajia lasten osiossa oli 47.

Syksyllä 2024 ei järjestetty liikunnallista syyslomaleiriä. Kevään liikunnallinen talvilomaleiri (viikko 8, ma-pe) pyrittiin toteuttamaan yhteistyössä Pukinmäen sirkuskoulun kanssa, mutta osallistujamäärä jäi liian pieneksi. Lisäksi järjestettiin kaksi liikunnallista kesälomaleiriä (kesällä 2025 viikoilla 23 ja 24). Kaikki leirit toteutettiin PNV Liikuntakeskuksen tiloissa, ja niille osallistui keskimäärin 20 lasta. Kesän 2025 leireille seura palkkasi yhden ohjaajan Osuuspankin Kesäduuni OP:n piikkiin -kampanjan avulla sekä viisi apuohjaajaa Helsingin

kaupungin kesäsetelien tuella. Seura sai Helsingin kaupungilta tukea kesälomaleirien järjestämiseen yhteensä 2 174 euroa.

Toimintasuunnitelman mukaisesti syksyllä järjestettiin muutamia perhepeuhutapahtumia ja keväällä tapahtumia järjestettiin viikoittain. Tapahtumat pidettiin PNV Liikuntakeskuksella sunnuntaisin. Lisäksi vuoden aikana toteutettiin kaksi laajempaa perhepeuhu- ja merkkisuoritustapahtumaa.

Uutena toimintamuotona käynnistettiin Open Move -iltpäivät, jotka tarjoavat matalan kynnyksen liikuntatoimintaa 7–15-vuotiaille. Tapahtumat olivat joko kertamaksullisia tai jäsenille oli tarjolla 30 euron hintainen kausikortti. Open Move -toimintaa järjestettiin loppusyksystä alkaen torstai- ja perjantai-iltpäivisin. Loppusyksyllä tapahtumat olivat maksuttomia, keväällä maksullisia. Osallistujamäärät vaihtelivat ja olivat epäsäännöllisiä.

Soveltavan liikunnan osalta seura jatkoi yhteistyötä Helsingin kaupungin kanssa Easysport-ryhmien toteuttamisessa. Tunneilla toimittiin Paloheinän koulun POY-luokkien iltpäiväkerhon yhteydessä keskiviikkoisin sekä Toukolan koululla maanantaisin. Oma soveltavan voimistelun ryhmä ei muodostunut kaudelle 2024–2025. Harrastepäällikkö toimi Voimisteluliiton rytmisen voimistelun lajivaliokunnan Special Olympics -alatyöryhmässä.

Seura teki yhteistyötä Helsingin kaupungin kanssa myös nuorten matalan kynnyksen liikunnan järjestämisessä. Seura toteutti kaupungin Puhtiliikunnan Tanssimix-tunnin Vilppulantien Stadian yksikössä torstaisin sekä Vimma ja Puhti -liikunnan yhteistunnin ”Akro ja temppuili” PNV Liikuntakeskuksella perjantaisin.

3.2. Aikuiset

PNV järjesti kaudella 2024–2025 yhteensä 41 viikoittaista aikuisten ryhmäliikuntatuntia (lukujärjestys löytyy liitteistä). Tunneille osallistui yhteensä 646 aikuisliikkuja. Edelliseltä kaudelta lukujärjestykseen lisättiin huomattavasti lisää uusia tunteja kaikissa eri tuntikategorioissa; lihaskuntotunteja, tanssillisia tunteja, kehonhuolto tunteja sekä kevyempi senioritunteja aamupäiviin.

Kaudella 2024-2025 valikoimassamme oli

- Anytime-kortit; päivä (tunnit ennen klo 16), koko päivä ja platinum, jolla pääsi osallistumaan myös kaikille erillismaksullisille
- Kertakortit; 10x kortti tai kertamaksulla (15€).

Anytime-tuntien lisäksi valikoimassa oli erillismaksuisia tunteja kuten pilates ja jooga. Anytimekortteja osti suurin osa jäsenistä yhteensä 225 kpl (syksyn ja kevään kortit mukaan laskettuna, platinum kortteja ostettiin yhteensä alle noin 50 kpl. Anytime päiväkortteja ostettiin 122 kpl (syksyn ja kevään kortit mukaan laskettuna) ja 10-kortteja myytiin päälle 180 kappaletta, mikä oli lähes kolminkertaisesti budjetoituun nähden.

Kesällä 2025 puistojumppaa pidettiin kerran viikossa Suomen Ladun majalla, Paloheinässä. Kesäjumppakausi oli 12.5–20.6. ja 7.-28.8.2025. Kesäjumppiin osallistuttiin innokkaasti. Ulkojummat sisältyivät Anytime-korttiin, mutta kesäjumppiin pystyi osallistumaan myös 10x-kortilla tai 5€ kertamaksulla. Lisäksi elokuussa 2024 järjestettiin 4 kerran kursseina HIIT ja Salsa&Bachata Ladies style. Kurssien hinta oli 40 euroa jäsenille ja 55 euroa ei-jäsenille. Touko-kesäkuussa 2025 järjestettiin kesäkurssina Tutustu Jazztanssiin, Barre+Strech, Pilates ja Kahvakuula, kurssin kesto oli 6 kertaa ja hinta tunnin pituudesta riippuen 65/75 euroa jäsenille ja 75/85 euroa ei jäsenille.

Kevätkauden aikana PNV järjesti kokeilutunteja Joogasta, Latinmixistä ja Dancemixistä. Lisäksi järjestettiin 3 Footbic -workshopia maaliskuuhuhtikuussa.

PNV:n aikuistenryhmäliikunnan tunteja kaudella 2024-2026 ohjasi 17 koulutettua ohjaajaa, joista 7 ohjaajaa on palvelusopimuksella. Harrastepäällikön nimeämisen myötä myös aikuisliikunta sai palkatun vastuutyöntekijän, joka vastasi ohjaajien perhedytyksestä ja tiedottamisesta. Kauden startti kaikille ohjaajille pidettiin 11.8. johon osallistui tosin vain harva aikuisliikunnan ohjaaja. WhatsApp-ryhmän kautta viestittiin ajankohtaisia asioita kauden aikana. Lisäksi jäsenviestit lähetettiin sähköpostilla myös ohjaajille.

Aikuisliikunnan kysely teetettiin tammikuussa 2025. Siinä kysyttiin palautetta uudesta liikuntakeskuksesta ja lukujärjestyksestä. Uusi liikuntakeskus sai valtavasti kehuja ja kiitosta kyselyssä. Lisää toivottiin tanssillisia tunteja ja perus lihaskuntotreenejä, kuten kahvakuulaa. Keväällä 2025 toteutimme myös koko seuran kattavan jäsenkyselyn. Vastauksia aikuisliikunnan osalta kyselyyn tuli 198 kpl. Suurin osa vastaajista oli 60–69-vuotiaita niin kuin valtaosa meidän jäsenistämme. Vastaajista suurin osa asui Pakilassa ja Paloheinässä ja lähes puolet vastaajista kertoi käyvänsä ryhmäliikuntatunneilla 2-3 kertaa viikossa. NPS luku aikuisliikunnan osalta oli 79.

4. Joukkuevoimistelu

PNV:n valmennusryhmien toimintaan osallistui kaudella 2024–2025 yhteensä 279 lasta ja nuorta, jotka kilpailivat ja esiintyivät 26:ssa joukkueessa sekä Gloria- ja Gloria Jr –seurayhteistyö-joukkueissa.

- SM-sarjaan osallistuneita joukkueita oli 5
- 10-12-vuotiaiden sarjan joukkueita oli 4
- 8-10-vuotiaiden sarjassa kilpaili neljä joukkuetta
- Starajoukkueita oli yhteensä kolme.
- Kilpa- ja harrastesarjoissa (yli 12v.) joukkueita oli 7.

Uusi ikäluokka perustettiin keväällä 2025 ja se sai nimekseen Vega. Seuraan liittyi keväällä 2025 uusi SM-sarjan joukkue 14-16-vuotiaiden sarjaan. Joukkue sai nimekseen Elegance jr ja näin täydensi Elegance-linjaa nuorten sarjassa. Valmentajia ja apuvalmentajia PNV:n riveissä toimi kaikkiaan 40. Valmentajien koulutustason nostoon panostettiin, ja tavoitteiden mukaisesti

koulutuksia järjestettiin ja niihin osallistuttiin ahkerasti (ks. luku 6). Lisäksi joukkueiden ja ohjelmien kehittymistä kävi säännöllisesti arvioimassa ja kommentoimassa seuran ulkopuolisia tuomareita ja valmentajia. Tuomareita kutsuttiin myös seuran kilpailukatselmukseen antamaan palautetta joukkueille.

Tuki- ja yhteistyötahoina valmennuksessa toimi fysioterapeutti Satu R. Balettivalmentajina toimivat Hanna K. Aliisa S. sekä Meri O.

Valmennusta työstettiin tavoitteiden mukaan järjestelmällisemmäksi viemällä eteenpäin seuran omaa valmennusjärjestelmää. Joukkueiden kokoonpanojakoihin luotiin selkeä järjestelmä Stella-ikäluokkaan, järjestelmää kehitetään seuraavan toimintavuoden aikana. Tavoitteena on luoda selkeä sapluuna joukkuejakomenetelmiin sekä selkeyttää ikäkausien erilaisia harrastuslinjoja. Lisäksi selkeytettiin voimistelijan polkua PNV:ssä tuomalla paremmin esiin eri vaihtoehdot kilpasarjasta aina kansainväliseen huippuun asti.

Leiritoiminta

Voimisteluliiton järjestämiin rinkileirityksiin osallistuivat seuraavat joukkueet:

- Maajoukkuerinki: Gloria, Gloria Jr
- Yläkoululeiritys: Gloria Elegance ja Elegance Pre Jr
- Haastajarinki: Dione Elegance, Dione Elea

Gloria Jr nousi maajoukkueleiritykseen (Gloria on osallistunut siihen jo pidempään). Talent-rinkipaikkoja ei tavoiteltu tällä kaudella, vaan edustusjoukkueet osallistuivat yläkoululeiritykseen.

Voimisteluliiton järjestämän leirityksen lisäksi joukkueet järjestivät omia ja ikäkauden yhteisiä leiripäiviä TUPA-harjoitteluhallilla lähes jokaisena lauantaina harjoittelukauden aikana.

Kilpailutoiminta

Valmennustoiminnan joukkueen vuosiryhtiin kuuluu normaalisti 4-5 kilpailutapahtumaa sekä syys- että kevätkaudella. Voimisteluliiton kilpailuiden lisäksi joukkueiden kalenteriin kuuluvat kilpailukauden alkuun ajoittuvat seuran omat harjoituskilpailut, jotka järjestettiin syksyllä 2024 Pasilan Monitoimitalolla ja keväällä 2025 Maunulan Urheiluhallilla. Dione Elegance, Gloria Elegance sekä Elegance Jr osallistuivat myös kansainvälisiin kilpailuihin Vantaalla.

Kilpailumenestys syksy 2024

- Joukkuevoimistelun MM-kilpailuihin osallistuivat Gloria ja Gloria Jr osana maajoukkuetta
- Gloria sijoittui MM-kilpailussa viidenneksi alkukilpailussa mutta karsiutui finaalista maakiintiön vuoksi

Kilpailumenestys kevät 2025

- SM-kilpailuissa Gloria oli naisten sarjan 2., Junioreiden sarjassa Gloria Jr. oli 5.



- Gloria saavutti kaksi Maailman Cupin mitalisijaa: Kanadassa WC II hopeaa ja Kreikassa WC III pronssia
- Kilpasarjojen mestaruuskilpailuissa Massimo jr saavutti kilpamestaruuden yli 18-vuotiaiden kilpasarjassa

10-12-vuotiaissa Dione Elegancen paras kategoria oli 1 ja joukkue saavutti Timanttijoukkuetittelin. Dione Elegance sijoittui hienosti neljänneksi kansainvälisessä Vantaa AGG Cupissa. Dione Elea saavutti hienosti kategorian 2. 8-10-vuotiaissa Stella-ikäluokka menestyi upeasti: Stella Elegance saavutti kategorian 1 sekä useita kunniainintoja, Stella Elea ja Stella Viola saavuttivat kategorian 2 sekä useita kunniainintoja.

Huippuvoimistelu

Kansainvälisen tason edustusjoukkueet olivat naisten sarjassa Gloria ja nuorten sarjassa Gloria Jr. Molemmat joukkueet toimivat PNV:n ja Elisen seurayhteistyöjoukkueina. Joukkueiden vastuuvallmentajina toimivat Riikka P. (Gloria koko kausi 2023-2024, Gloria Jr syyskausi 2024) ja Ekaterina E. (Gloria Jr kevätkausi 2025).

Gloria ja Gloria Jr saavuttivat maajoukkuepaikat ja osallistuivat MM-kilpailuihin Viron Tartossa. Suomen mestaruuskilpailuissa toukokuussa 2025 Gloria sijoittu hopealle ja Gloria Jr sijoittui viidenneksi.

Huippuvoimistelun osalta tärkein saavutus oli maajoukkuepaikka sekä juniori- että seniorisarjassa.

Kevätkauden 2025 lopussa käynnistettiin 12-14-vuotaiden Gloria Prejr toiminta. Seuraavalla toimintakaudella Gloria-joukkueita on siis kolmessa ikäluokassa.

PNV:n	voimistelijat	joukkueissa	syyskaudella	2024
Gloria:	Sofia B., Lotta M., Lilli S., Jenni S., Anni T.			
Gloria Jr:	Siiri H., Lila M., Meri M., Joanna S.			

PNV:n	voimistelijat	joukkueissa	kevätkaudella	2025
Gloria:	Sofia B., Lotta M., Amalia R., Lilli S., Jenni S., Anni T.			
Gloria Jr:	Sara A., Siiri H., Lila M., Hertta P., Inka R., Joanna S., Meri M.			

5. PNV Dancers

PNV:n tanssilinja, PNV Dancers, tarjoaa monipuolisia mahdollisuuksia tanssin harrastamiseen ja kilpailemiseen niin lapsille, nuorille kuin aikuisillekin. Toiminta perustuu seuramuotoiseen tanssivalmennukseen, jossa painotetaan sekä tanssillista ilmaisua että yhteisöllisyyttä.

Toimintakausi 2024–2025

- Syyskausi: 12.8.–15.12.2024
- Kevätkausi: 7.1.–26.5.2025

Kauden aikana PNV Dancers -tanssilinjalla toimi neljä kilpailevaa lasten ja nuorten ryhmää sekä kaksi pienryhmää, joiden lisäksi järjestettiin kaikille avoimia tanssitunteja. Aikuisten sarjoissa kilpaili viisi ryhmää. Kilpailevien ryhmien ohella tanssijoilla oli mahdollisuus osallistua soolo- ja duoesityksiin, joihin järjestettiin erillistä valmennusta kurssimuotoisesti. Kauden kokonaisosallistujamäärä oli 129 tanssijaa.

Uudet ryhmät ja esiintymiset

Kauden aikana perustettiin kaksi uutta aikuisten ryhmää Joy ja Storia sekä kaksi uutta lasten showtanssiryhmää, Mysteria ja Serenia, jotka lanseerattiin onnistuneesti. Lasten ryhmät esiintyivät Suomen Voimisteluliiton Stara-tapahtumissa sekä PNV:n omissa näytöksissä, saaden arvokasta esiintymiskokemusta.

Lisäksi Serenia osallistui Pink Dance Stars -showtanssikilpailuun Rising Stars -sarjassa, jossa esiintyjät saavat tuomaristolta kirjallista palautetta ilman sijoituksia.

Tapahtumat ja yhteisöllisyys

Tanssilinja järjesti ensimmäisen joulumatineansa PNV Liikuntakeskuksella 16.12., jossa tanssijoiden läheisille esitettiin joukkueiden, pienryhmien, soolojen ja duojen kilpailukoreografiat. Tapahtuma tarjosi arvokkaan päätöksen tanssintäyteiselle vuodelle ja vahvisti yhteisöllisyyttä tanssijoiden, valmentajien ja perheiden välillä.

Henkilöstö ja vastuualueet

Tanssilinjan vastuuopettajana toimi Maija M. kaudella 2024–2025. Lisäksi tanssinopettajina työskentelivät Melissa M., Sofia H., Jaana V., Virpi E., Wilma M., Lotta A. (syksy 2024) ja Vera P. (kevät 2025). Hallituksen tanssilinjavastaavana toimi Kiira Sandblom.

Kilpailutoiminta ja saavutukset

Tanssilinjan kilpailevat ryhmät, soolot ja duot osallistuivat useisiin tanssikilpailuihin kauden aikana ja menestyivät erinomaisesti, saavuttaen useita voittoja, palkintosijoja ja kunniamainintoja. Tanssilinja ylitti näin sille asetetut kilpailulliset tavoitteet. Aikuisten tanssijoukkue Sisters in Sync osallistui aktiivisesti Suomen Voimisteluliiton Tanssi Cupin showtanssin osakilpailuihin. Joukkueen kausi oli erittäin menestyksellinen: Sisters in Sync saavutti useita osakilpailuvoittoja ja voitti myös Tanssi Cupin kokonaiskilpailun.

PNV järjesti lisäksi oman, jo vakiintuneen ja suosituksen tanssikilpailunsa Pink Dance Starsin 15.–16.3.2025.

Avoimet tunnit ja kurssitoiminta

Tanssilinjan järjestämät avoimet tanssitunnit keräsivät kuluneella kaudella vain vähän osallistujia. Osallistujamäärien vähäisyyteen vaikutti todennäköisesti useita tekijöitä, kuten epäsopiva aikataulu, tuntien kuvausten epäselvyys, opettajien tuntemattomuus sekä hinta.

Myöskään suunnitellut leirit ja tiiviskurssit eivät saaneet riittävästi ennakkoilmoittautumisia, minkä vuoksi niitä ei toteutettu. Sen sijaan koetanssit herättivät runsaasti kiinnostusta, ja niiden kautta tanssilinjalle saatiin useita uusia tanssijoita seuraavalle kaudelle.

6. Koulutus

Valmentaja- ja ohjaajakoulutus on tärkeä osa PNV:n toiminnan laadun kehittämistä. Jokaisen valmentajan ja ohjaajan edellytetään käyvän ainakin ohjaajakoulutusjärjestelmän 1-tason läpi. Tuomarikoulutuksien kautta varmistetaan, että seuralla on riittävästi tuomareita ja, että pystymme täyttämään tuomarivelvoitteemme kilpailuissa.

PNV:llä, Elisellä ja Tapanilan Erällä on yhteinen Voimisteluliiton koulutuslisenssi, jonka pohjalta on järjestetty seuraavat koulutukset:

- Starttikoulutus 25.-26.8.2024
- Voimistelukoulu 1.9.2024 (PNV)
- Starttikoulutus ja apuohjaaja/-valmentaja koulutus 8.9.2024 (PNV)
- Lajitaidon peruskoulutus 8.12. ja 14.12.2024
- Fyysisen valmennuksen peruskoulutus 3.-4.3.2025
- Laatu lasten ohjaamiseen –koulutus 25.5.2025 (PNV)

Uusiksi joukkuevoimistelutuomareiksi (3E) kouluttautuivat Fiia H.. Lisäksi vanhat tuomarit päivittivät tuomarikorttinsa vastaamaan uusittuja kilpa- ja harrastesarjan sääntöjä.

Aikuisliikunnanohjaaja ja tanssinopettaja Jaana T. suoritti kesällä 2024 Barre-ohjaajan koulutuksen, tarkoituksenaan alkaa ohjata Barrea kaudella 2024-2025.

7. Tilat

PNV järjesti toimintaa omissa, vuokraamissaan, tiloissa sekä Helsingin kaupungin tiloissa kaudella 2024-2025. PNV:n omia tiloja ovat PNV liikuntakeskus (Ohrahuhdantie 4), TUPA-harjoitushalli (Teerikukonkuja 3) sekä PikkuTUPA (Teerisuonkuja 4). Kaupungin tilat olivat lähialueen koulujen liikuntasaleja sekä Maunulan liikuntahalli.

PNV:llä on hyvät harjoitteluolosuhteet joukkuevoimistelussa. TUPA-harjoitushalli tarjoaa joukkuevoimistelulle kaksi täysimittaista kanveesia sekä tilavan peilisalin, jossa on matto sekä

balettiin tarvittavat tangot. Uusi PNV Liikuntakeskus paransi entisestään PNV Dancers:ien harjoitteluolosuhteita.

PNV Liikuntakeskus tarjoaa laadukkaat puitteet niin tanssille kuin harrastetoiminnalle. Keskuksessa on kolme liikuntasalia: Move, Dance ja Barre. Kaikissa saleissa on urheiluparketti, joka luo turvallisen alustan monipuoliseen liikuntaan. Suurempi Move-sali soveltuu erinomaisesti lasten ja aikuisten harrastetunneille, kun taas pienemmät Dance- ja Barre-salit tarjoavat viihtyisän ja rauhallisen ympäristön erityisesti tanssi- ja kehonhallintatunneille.

Viime kaudella keskukseen tehtiin merkittäviä investointeja, joilla parannettiin harjoitusolosuhteita ja asiakaskokemusta. Dance-saliin asennettiin uusi tanssimatto, ja sekä Dance- että Barre-saleihin lisättiin peilit, jotka tukevat tekniikan kehittämistä ja harjoittelun laatua. Lisäksi Barre-saliin hankittiin balettitangot ja muuta harjoittelua tukevia välineitä.

Käyttökokemukset ja asiakaspalaute ovat olleet erittäin myönteisiä. Erityisesti peilit ja uusi tanssimatto ovat saaneet kiitosta turvallisuuden tunteen ja harjoittelun laadun paranemisesta. Tilat ovat olleet aktiivisessa käytössä ja palvelleet monenlaisia ryhmiä.

Kehittämistarpeina on nostettu esiin muun muassa lisävarusteiden hankinta (esimerkiksi peilit myös Move saliin ja enemmän välineitä niin aikuisten kuin lasten harrasteliikuntaan) sekä tilojen monikäyttöisyyden edelleen parantaminen. Tulevien kausien tavoitteena on jatkaa keskuksen kehittämistä siten, että se tukee seuran kasvua ja tarjoaa yhä paremmat mahdollisuudet laadukkaaseen, turvalliseen ja viihtyisään harjoitteluun.

8. Tapahtumat

Näytökset ja kilpailut ovat merkittävä osa seuran varainhankintaa. Samalla edistetään myös kilpa- ja harrastevoimistelun sekä tanssin tunnettuutta suuren yleisön keskuudessa ja mediassa. PNV järjesti toimintakauden aikana useita näytöksiä, joihin osallistuvat seuramme harrastajia niin joukkuevoimistelun, tanssin kuin harrasteliikunnan puolelta. Tavoitteena on, että kaikilla seuramme harrastajilla on mahdollisuus esiintyä. PNV järjesti myös joukkuevoimistelun ja tanssin kilpailuja sekä Stara-tapahtumia: PNV Cup, Pinkki Stara ja Pink Dance Stars.

8.1. Kilpailut

PNV Cup la 30.11.2024 la 12.4.2025, Töölön kisahalli

- PNV järjesti kaksi joukkuevoimistelun Cup-kilpailua kauden 2024–2025 aikana, yhden syksyllä ja toisen keväällä. Syksyn kilpailun yhteydessä järjestettiin myös Stara-tapahtuma. Kilpailut pidettiin Töölön Kisahallilla. Ilmoittautuneita joukkueita syksyn kilpailussa oli 109 ja keväällä 94.

Pinkki Stara la 16.11.2024, Pasilan urheiluhalli ja su 13.4.2025, Töölön kisahalli

- PNV järjesti kaksi Stara-tapahtumaa, Pinkkiä Staraa, kauden 2024-2025. Syksyn tapahtuma pidettiin Pasilan urheiluhallissa ja siihen osallistui 62 joukkuetta ja keväällä Töölön kisahallissa pidetyssä tapahtumassa oli mukana 30 joukkuetta.

Pink Dance Stars la-su 16.-17.3.2024, Suomalainen yhteiskoulu, SYK

- PNV järjesti kauden aikana avoimen tanssikilpailun Pink Dance Stars. Kilpailu järjestettiin Helsingin Suomalaisessa yhteiskoulussa. Kaksipäiväisessä kilpailussa osallistujia oli paljon, yli 200 tanssiesitystä.

8.2. Näytökset

Joulunäytös 7.12.2024, Pirkkolan palloiluhalli

- PNV:n joulunäytöksen teemana oli Satumetsä ja esitykset jaettiin kolmeen näytökseen. Näytöksessä esiintyivät lähes kaikki lasten liikunnan ryhmät ja joukkuevoimistelun valmennuspuolen joukkueet.

Kevätnäytös ti 24.5.2025, Pirkkolan palloiluhalli

- PNV:n perinteikkäässä kevätnäytöksessä teemana oli Värikarnevaali. Näytöksessä esiintyivät kaikki lasten liikunnan harrasteryhmät. Lisäksi kevätnäytöksessä esiintyi muutamia joukkuevoimistelun joukkueita, PNV Dancers:ien tanssiryhmiä ja aikuisten harrasteliikunnan ryhmiä. Näytös oli jaettu neljään blokkiin.

8.3. Muut tapahtumat

PNV Liikuntakeskuksen avajaiset la 10.8.2024 klo 10-14

- Avajaistapahtumassa oli kävijöitä koko tapahtuman ajan tasaisesti. Avajaisissa oli aikuisten ryhmäliikunnan demotunteja sekä lasten temppurata. Paikan päällä oli työntekijöitä kertomassa myös muusta seuran toiminnasta. Lisäksi avajaisten ajan oli avajaistarjouksessa anytime kortit edullisemmin.

Koko Seuran yhteinen ohjaajien ja valmentajien kauden aloitus su 11.8.2024

- Tapahtuma järjestettiin PNV Liikuntakeskuksella kaikkien sektoreiden yhteisenä kauden aloitustilaisuutena, jossa oli tarkoitus informoida kauden aikatauluista ja tärkeistä asioista ohjaajien, valmentajien ja opettajien näkökulmasta.

Kylätapahtuma la 7.9.2024

- Pakilan Kylätapahtuma on Pakinkylän leijonien järjestämä alueellinen tapahtuma, johon PNV osallistuu vuosittain. Tapahtuma järjestettiin Pakilan koululla Halkosuontielle ja siellä oli mukana suuri määrä alueen toimijoita. PNV järjesti tapahtumassa temppuradan ja sen yhteydessä olevan infopöydän. Lisäksi PNV Dancers:ien ryhmät esiintyivät tapahtumassa.

Kauneimmat joululaulut su 15.12.2024, Hyvän Paimenen kirkko

- PNV oli mukana tapahtumassa kolmantena adventtina. Messussa esiintyi Liana-joukkue tunnelmallisella tanssiesityksellä ja pikkuenkeleinä toimivat Dione Elegancen voimistelijat.

Kisakatselmus la 12.10.2024, Pasilan Urheiluhalli

- PNV järjesti koko seuran yhteisen joukkuevoimistelun kisakatselmuksen. Joukkueet esittivät ensi kertaa syksyn uudet kilpailuohjelmat isolle yleisölle ja saivat hyvää esiintymiskokemusta.

Kesäjuhla to 11.6.2025, PNV Liikuntakeskus

- Kesäjuhla järjestettiin ensimmäistä kertaa PNV Liikuntakeskuksella. Tilaisuudessa palkittiin mm. jokaisesta joukkueesta ja ryhmästä valmentajan valitsema henkilö, vuoden valmentaja ja vuoden joukkue. Seuran kiertopalkinnon, *Pinkki Sydän* -palkinnon sai Meri H. Paikalla oli paljon voimistelijoita ja tanssijoita ja tunnelma oli mukava.

9. Markkinointi ja viestintä

Viestintää ja markkinointia tehtiin kauden 2024-2025 aikana sosiaalisen median kanavissa (Instagram, Facebook) sekä PNV:n nettisivuilla. PNV Dancers aloitti markkinoinnin TikTok-sovelluksessa tammikuussa 2025. Kesällä 2024 uuden harjoitus- ja toimintatilan myötä toteutimme laajemman markkinointikampanjan, jonka tavoitteena oli lisätä seuran tunnettuutta ja näkyvyyttä alueella. Kampanja sisälsi useita eri kanavia ja näkyvyselementtejä: tolppamainokset alueen keskeisillä paikoilla, tehostettu Meta-mainonta (Facebook ja Instagram) sekä bussimainonta, joka kohdennettiin alueella liikennöiviin linjoihin

Kampanja toi positiivista huomiota ja lisäsi seuran tunnettuutta alueella. Saimme myös palautetta hyvästä näkyvyydestä ja iloisesta ilmeestä, joka vahvisti PNV:n brändiä ja lisäsi kiinnostusta toimintaa kohtaan.

PNV:n sisäisen viestinnän tärkeimmät kanavat ovat sähköposti, jäsenkirjeet, WhatsApp-ryhmät ja myClub. Seuran hallituksella, ohjaajilla, valmentajilla sekä joukkueenjohtajilla on omat keskusteluryhmät WhatsAppissa.

10. Yhteistyö

PNV:n pääyhteistyökumppani oli kaudella 2024-2025 Helsingin kaupunki, jonka kautta suurin osa seuran harrastetoiminnan tiloista vuokrataan. Helsingin kaupunki on myös merkittävä avustusten myöntäjä.

Voimisteluliitto on tärkeä yhteistyötaho. Voimisteluliiton joukkuevoimistelun kehittämisryhmän alaisissa työryhmissä PNV:llä oli edustus jokaisessa tiimissä. Koulutustiimin puheenjohtajana toimii Virve A. tuomaritiimin jäsenenä on Virpi E. kilpailutiimissä on mukana Päivi L.

11. Talous

PNV:n tilikauden tulos oli vahvasti positiivinen pääosin. Jäsenmäärän nousujohteinen kehittyminen sekä tuotot kilpailuista ja tapahtumista vaikuttivat positiivisesti tilikauden tulokseen. Lisäksi toiminnanjohtajan ja seurakoordinaattorin perhevapaiden vuoksi osa palkkabudjetista jäi käyttämällä, mikä näkyy positiivisessa tuloksessa.

Tilintarkastajana toimi Anni Laamanen, HT-tilintarkastaja, ja varatilintarkastajana Terhi Kare, HT-tilintarkastaja.

Toimintakautena 2024–2025 PNV sai avustuksia eri tahoilta. Helsingin kaupunki myönsi toiminta-avustusta 26 583 € sekä tilankäyttö-avustusta 88 527 €. Pienempiä avustuksia saimme Pakinkylän Lions Clubilta ja Pakilan Lions Clubilta.

Kaudella 2024-2025 harrastemaksut lasten ja nuorten liikunnassa olivat 144- 167 €/kausi riippuen harrastetunnin kestosta, aikuisliikunnassa 115 - 434 €/kausi. Valmennusryhmissä maksut olivat 74- 243 €/kk. Valmennusmaksun lisäksi joukkueen jäsenet maksavat joukkuekuluja, jotka koostuvat muun muassa kilpailuasusta, leireistä ja kilpailumatkoista.

Seurakokouksen päätöksen mukaisesti jäsenmaksu oli kaudella 2024–2025 30 €.



Liitteet:

Aikuisten harrasteliikunnan lukujärjestys 2024-2025:

AIKUISTEN RYHMÄLIIKUNNAN LUKUJÄRJESTYS 2024-2025

	MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
9	PowerMethod 9:00-9:55 Move Kerttu		Sporttjumppa 9:00-9:55 Move Satu				
10	Liikuntapaikat: - PNV Liikuntakeskus, salit - Move ja Barre - Metsolan koulu - Pakilan Musiikkiopisto	Ikivireät 10:00-10:55 Move Sanna	Ikivireät 10:00-10:55 Move Satu		Lihaskuntomix 10:00-10:55 Move Jasmina	Vaihtuva 10:00-10:55 Move Vaihtuva	PowerMethod 10:00-10:55 Move Eeva
11		Asahi 11:00-11:55 Move Sanna	Ikämiehet 11:00-11:55 Move Satu	Pilates 10:30-11:25 Move Satu	Slow jooga 11:00-11:55 Move Jasmina	Vaihtuva 11:00-11:55 Move Vaihtuva	FasciaMethod 11:00-11:55 Move Eeva
12				Lavis 12:00-12:55 Move Ulla P			
16				Aikuisbaletti* 16:00-16:55 Barre Sirpa			
17		Body 17:30-18:25 Barre Marianne		Soca 17:45-18:40 Barre Kirsikka			
18	Lattarit 18:30-19:25 Move Linda					Zumba 18:00-18:55 Move Ioulla	
19	Showjazz Alkeet* 18:45-19:55 Barre Jaana	DanceMix 18:30-19:25 Barre Marianne	HIIT 18:30-19:25 Move Sanna	Showjazz jatko* 18:45-19:55 Barre Jaana	Pilates alkeet* 19:00-19:55 Metsola Airi	PowerMethod 19:00-19:55 Move Kerttu	Jooga* 18:30-19:55 Barre Matilda
20	Kehonhuolto 19:30-20:00 Move Linda	Flow jooga* 19:00-19:55 Musiikkiopisto Tiia	Pilates* 19:30-20:25 Barre Marianne	Yin jooga* 19:30-20:25 Move Sanna	Pilates jatko* 20:00-20:55 Metsola Airi	FasciaMethod 20:00-20:30 Move Kerttu	
	Barre 20:00-20:55 Barre Jaana	Yin jooga* 20:00-20:55 Musiikkiopisto Tiia	Ajätreeni 19:30-20:55 Move Eeva				



Lasten ja nuorten harrasteliikunnan lukujärjestys 2024-2025

PNV LASTEN JA NUORTEN LIIKUNNAN LUKUJÄRJESTYS 2024-2025

		MAANANTAI				TIISTAI					
10	Tuntityypit: - Perheleikunta - Voimistelullinen tunti - Temppuilutunti - Tanssillinen tunti - Liikkaritunti - Soveltava liikunta										
11	Vauva-jumppa 4-12kk 11:00-11:45 Barre Sanna										
16	Rytminen voimistelu 9-11v 16:15-17:30 Move Julia ja Taika										
17	Voimistelu-koulu Temppuili 5-6v 17:30-18:30 Move Julia ja Taika	Voimistelu-koulu 5-6v 17:45-18:45 Barre Vilma	Voimistelu-koulu Satutanssi 5-6v 17:00-18:00 Musiikkiopisto Emmi	Voimistelu-koulu Temppuili 3-4v 17:15-18:15 Torpparinmäki Niina	Akro 7-8v 16:45-18:00 Metsola Kukka	Voimistelu-koulu Satutanssi 5-6v 17:00-18:00 Kuninkaan-tammi Susanna	Dancemix 6-8v 17:00-18:00 Musiikkiopisto Ulla	Joukkue-voimistelu 7-10v 16:45-18:00 Maunula Vilma	Liikunta-leikkikoulu 4-5v 16:45-17:45 Move Laura	Perheleikunta-leikkikoulu 2-3v 17:45-18:30 Move Laura	
18			Voimistelu-koulu Satutanssi 3-4v 18:00-19:00 Musiikkiopisto Emmi	Taapero-jumppa 1-3v 18:15-19:00 Torpparinmäki Niina		Voimistelu-koulu Satutanssi 3-4v 18:00-19:00 Kuninkaan-tammi Susanna	Dancemix 8-10v 18-19:15 Musiikkiopisto Ulla	Voimistelu-koulu 5-6v 18:00-19:00 Maunula Vilma	Eskari Liikunta-leikkikoulu 6v 18:30-19:30 Move Laura		
19											
KESKIVIIKKO											
10	Liikuntapaikat: - PNV Liikuntakeskus, salit Move, Dance ja Barre - Maunulan ala-aste - Metsolan koulu - Pakilan Musiikkiopisto - Pakilanpuiston koulu - Paloheinän koulu - Postipuisto, Postivarikko - Torpparinmäen koulu - Veräjäläksön koulu										
11											
TORSTAI											
LAUANTAI											
10	Liikuntapaikat: - PNV Liikuntakeskus, salit Move, Dance ja Barre - Maunulan ala-aste - Metsolan koulu - Pakilan Musiikkiopisto - Pakilanpuiston koulu - Paloheinän koulu - Postipuisto, Postivarikko - Torpparinmäen koulu - Veräjäläksön koulu										
11	Liikuntapaikat: - PNV Liikuntakeskus, salit Move, Dance ja Barre - Maunulan ala-aste - Metsolan koulu - Pakilan Musiikkiopisto - Pakilanpuiston koulu - Paloheinän koulu - Postipuisto, Postivarikko - Torpparinmäen koulu - Veräjäläksön koulu										
Open Move 14-16:30 Move Sanna											
16	Voimistelu-koulu Temppuili 5-6v 16:45-17:45 Veräjäläksö Bea	Suden-kOrennot 16:45-18 Dance Sanna	Dancemix 10-13v 16:30-17:45 Barre Vera								
17	Voimistelu-koulu Temppuili 3-4v 17:45-18:45 Veräjäläksö Bea			Akro 7-8v 16:45-18:00 Move Sanna	Voimistelu-koulu 5-6v 17:00-18:00 Pakila Vilma	Voimistelu-koulu Satutanssi 3-6v 17:00-18:00 Maunula Alissa	Liikunta-leikkikoulu 4-5v 17:00-18:00 Postipuisto Laura	Voimistelu-koulu 5-6v 17:00-18:00 Move Sirpa	Voimistelu-koulu Temppuili 3-4v 17:00-18:00 Metsola Sanna	Akro 7-8v 16:45-18:00 Torpparinmäki Emmi	
18		Sporttikoulu 7-10v 18:15-19:30 Paloheinä Sanna		Voimistelu-koulu Temppuili 5-6v 18:00-19:00 Torpparinmäki Larisa	Rytminen voimistelu 7-8v 18:00-19:15 Pakila Vilma		Perheleikunta-leikkikoulu 2-3v 18:00-18:45 Postipuisto Laura	Voimistelu-koulu 3-4v 18:00-19:00 Move Sirpa	Voimistelu-koulu Temppuili 5-6v 18:00-19:00 Metsola Sanna	Akro 9-10v 18:00-19:15 Torpparinmäki Emmi	
19	Akro 10-12v 18:45-20:00 Veräjäläksö Bea										



Pakilan Voimistelijat PNV ry/Uskollisuuden Kilta

Pakilan Voimistelijat PNV ry/Uskollisuuden Kilta

TOIMINTAKERTOMUS 2024

Vuoden 2024 lopussa Killan jäsenmäärä oli 47 jäsentä. Kiltamuori Helka Mäkinen nukkui pois kesällä 2024. Syyskokouksessa 25.10. 2024 valitsimme johtokunnan ehdotuksesta uudeksi kiltamuoriksi Marja Miettisen. Vuonna 2024 erosi killasta yksi jäsen. Johtokunnassa erovuorossa olivat Pirkko Joutsimäki ja Riitta Maijola. Tilalle kevätkokouksessa 19.3.2024 valittiin Riitta Rantanen ja Eeva Välinen.

Johtokunta vuonna 2024

Harriet Lahti-Nuuttila puheenjohtaja
Leena Halmepuro varapuheenjohtaja
Arja Kuoppamäki rahastonhoitaja
Riitta Rantanen yleiset asiat
Eeva Välinen yleiset asiat
Helena Autero sihteeri

Johtokunnan vaihtokokous/lounas pidettiin Harriet Lahti-Nuuttilan kotona 24.4.2024. Johtokunta kokoontui suunnittelemaan Killan toimintaa täysimääräisenä neljä kertaa.

Uskollisuuden Killan kevätkokous pidettiin Hyvän Paimenen kirkolla 19.3.2024. Mukana oli 26 kiltasisarta. Esitelmävieraana oli Kirsti Lilja, joka kertoi meille matkastaan Pohjois Koreaan. Syyskokous pidettiin 25.10.2024 Hyvän Paimenen Kirkolla ja mukana oli 27 kiltalaista. Vieraana Mikko Kuoppamäki, joka lausui runoja: Lassi Sinkkonen, Eeva Kilpi, Asko Laurel ja Eino Leino

Kevättapahtumat 2024

- Talvitapaaminen 15.2. Kirkon takkahuoneessa kahvitellen ja seurustellen. Mukana 18 kiltalaista.
- Tutustuminen 29.2. Amos Andersonin Kotimuseoon. Opaskierrokselle osallistui 13 kiltalaista.
- Ateneumissa 9.4. Eero Järnefeltin näyttelyyn ja näyttelyintroon osallistui 14 kiltasisarta.
- Merkkipäivälounaalla olimme Ravintola 10Kerroksessa. Juhlimme kuuden sisaren merkkipäiviä.
- Maunulan Luontopolulle lähdimme 15.5. Mukana 13 reippailijaa.
- PNV:n kevätnäytös Namika Aareenalla 7.5.

Syystapahtumat 2024



- Kilta teki retken 18.9 Albert Edefeltin Ateljeehen Porvooseen sekä Saariston salainen paratiisi-näyttelyyn. (Tove Jansson, Lennart Segerstråhle, Terttu Schroderus-Gustafson sekä Albert Edefelt). Samalla retkellä kävimme myös Gumbostrandin Konst och Form-näyttelyssä. Siellä nautimme lounaaksi lohikeiton.
- Killan joululounas nautittiin 4.12. Kirkon Paimensalissa. Lounaalla oli 24 kiltalaista, joita viihdytti Leo Silolahti laulamalla ja laulattamalla joululauluja.
- Seuran joulunäytös 7.12.
- Joulutervehdyksillä muistettiin kiltamuori Marja Miettistä ja kiltääiti Harriet Lahti-Nuuttilaa sekä kunniajäsentämme Maija Rasimusta.
- Seniorisoppa esityksen poistuessa ohjelmistosta, tapahtuma ei toteutunut.

14.3.2025

Helena Autero
sihteeri