



## Jäsenmaksut 2020

Jäsenmaksujen pitäisi olla jo maksettu, **eräpäivä oli tammikuussa**.

Aloitamme pian **maksumuistutusten** lähettämisen.

Mikäli:

- et saanut laskua tai saamastasi laskusta on kysyttävää,
- tiedoissanne on tapahtunut muutoksia,
- haluatte siirtyä sähköpostilaskutukseen,
- haluatte perua jäsenyyden,
- tai olet saanut maksumuistutuksen suotta:

**OTA YHTEYTTÄ TOIMISTOLLE!**

puh. 0440 820 621

KISATOIMISTO@IISALMENVISA.COM

Käytä aina viitenumeroa maksessasi jäsen- tai kuntosalimaksuja!

Jos viitenumero puuttuu, lisää maksun viesti-kenttään kenen maksusta on kyse ja jäsennumero.

## Jäsenedut Iisalmen Visan jäsenille 2020

Jäsenedut saat esittämällä Iisalmen Visan jäsenkortin. Jäsenkortin saat toimistolta esittämällä jäsenmaksukuitin.

- IISALMEN FYSIOPISTE (-5%) fysioterapia ja hieronta
- KELLO & KULTA LYTTIKÄINEN (-10%) ei kello- eikä kultatyöt
- KESPORT (-15%)
- PIENI SILMÄLASIKAUPPA OPTIMO OY(-25%) normaalihintaiset silmä- ja aurinkolasit
- POHJOLANKADUN NESTE (-25%) auton pikapesu
- WANHA KUKKAKAUPPA (-10%)

## Toimiston uuden aukioloajat

Ma	9-14
Ti	11-16:30
Ke	10-15
To	8-13
Pe	8-12:30

Olethan huomionut, että Iisalmen Visan jäsenyys tarjoaa monien muiden etujen ohella käyttöösi huippuedulliseen hintaan koko vuodeksi myös

## Visan kuntosali ja harjoitteluhalli ovat käytettävissä klo 5 -24

Tammikuun alussa alkaa jälleen uusi varauskausi. Hanki lupa käyttöösi ja käytä etu hyväksesi! Ota yhteyttä Juha Kumpulaiseen, puh. 040-7637496.



## Järjestyksenvalvojakortti

Järjestyksenvalvojakortin peruskurssi pyritään järjestämään kevään aikana, jos osallistujia on tarpeeksi. Kurssin päivämäärä on vielä avoinna. Ilmoittautuminen Tomi Kovalaiselle, puh. 0451281754.

## Yleisurheilu

Yu-kouluja **Ei ole viikolla 10** (2.-8.3.), kun vietämme talvilomaa. Mukavaa liikunnallista lomaa kaikille!

Ryhmiin mahtuu uusia yu-koululaisia, tervetuloa liikkumaan! Ilmoittautuminen sähköisesti Visan nettisivujen kautta. <https://www.iisalmenvisa.com/fi/yleisurheilu/yleisurheilukoulut/yleisurheilukoulu-ilmoittautuminen/>

## Suunnistus

Haluatko suunnistukseen uutta näkökulmaa? Sellainen löytyy ratamestaritoiminnan kautta! Pääset mukaan ratamestaritoimintaan helposti kuntorastiratamestarina toimimisen kautta, ja saat halutessasi kokeneen ratamestarin kaveriksi, yksin ei tarvitse opetella. Järjestämme SEURARATAMESTARI-KOULUTUKSEN huhtikuun alussa, kouluttajina konkarit Matti ja Veijo. Koulutus kestää n. 4h ja on osallistujille ilmainen. Siinä käydään läpi ratojen laatimisen alkeita ja perehdytään myös tulospalveluohjelmaan. Seuraa ilmoitteluaamme!

Jos olet kiinnostunut koulutuksesta tai ylipäättään ratamestaritoiminnasta, laita viestiä osoitteeseen [iisalmenvisa.suunnistus@gmail.com](mailto:iisalmenvisa.suunnistus@gmail.com). Kiitos!

Oletko haaveillut Jukolan Viestiin osallistumisesta, mutta et vielä ole uskaltanut? Nyt siihen olisi tavallista helpompi mahdollisuus, sillä viesti suunnistetaan tulevana kesänä Rovaniemellä, yöttömässä yössä. Jos olet kiinnostunut osallistumaan Jukolaan Visan joukkueessa, laita viestiä osoitteeseen [iisalmenvisa.suunnistus@gmail.com](mailto:iisalmenvisa.suunnistus@gmail.com). Osallistuminen edellyttää Visan jäsenyyttä, mutta on muuten suunnistajalle ilmainen, samoin bussikuljetus lisalmesta.

Bussiin otetaan myös muissa joukkueissa suunnistavia pikku korvausta vastaan.

Lue lisää osoitteesta <https://www.jukola.com/2020/>.

## Pyöräily- ja triathlon

Liikuntalauantai, voit valita ulkopyöräilyä/hiihtoa/juoksua ja kuntosalia ja/uuintia. Lisäksi luento kestävyysliikunnasta. Jaosto tarjoaa päivään osallistujille Visan jäsenille kuntosalin/uimahallimaksun. Lopuksi omakustanteinen ruokailu yhdessä.

Ajankohta tarkentuu viikolla 8, päivä on 14.3. tai 21.3. Seuraa ilmoittelua!

Uintivuoro Iisalmen uimahallissa torstaisin klo 19-20.30. Uidaan matkaohjelma mukavassa porukassa. Pääset harjoitukseen uimahallin pääsymaksulla. Harjoitukset on tarkoitettu Visan jäsenille.

### Maastopyöräily:

Maastopyörälenkkejä ajetaan, vakioaikaa ei ole. Voit "huudella" lenkkikavereita Whatsapp-ryhmässä! Ryhmään pääset laittamalla viestiä 0406757123 tai 0443284664

### Uinti:

Uintivuoro Iisalmen uimahallissa torstaisin klo 19-20.30. Uidaan matkaohjelma mukavassa porukassa. Pääset harjoitukseen uimahallin pääsymaksulla. Harjoitukset on tarkoitettu Visan jäsenille.



## Heittäjät

### Visan Heittäjillä on harjoituksia seuraavasti:

Tiistaina Väestönsuoja yläsali klo: 19.30

Juoksu, Loikka, Hyppy, Lihaskunto, Venyttely ja Heittoharjoituksia

Perjantai Kirkonsalmen koulun liikuntasali klo: 17.30

Kuulantytöntö, Kuntopallo, Reaktio ja Kuntopiiriharjoituksia

Lauantaina Ratakadun heittokenttä klo: 12.00

Kiekko ja Moukari (kesällä myös Keihäs tekniikka harjoituksia).

Menossa on Talvi-Cup kaksi osakilpailua on jo käyty neljä on vielä jäljellä ennen kesää.

TERVETULOA harjoittelemaan tai kisailemaan !



## Visalan toimisto, Riistakatu 11

Puh. 0440 820 621

[kisatoimisto@iisalmenvisa.com](mailto:kisatoimisto@iisalmenvisa.com)

Riistakatu 11, 74100 Iisalmi

### Kokoustilaa vuokrataan

Visala on oiva paikka pitää kokouksia, koulutustilaisuuksia tai vaikkapa pikkujouluja.

Käytössä on noin 25 henkilön kokoontumistila kahvi- ja ruokailuastioineen.

Erikseen varattaessa videotykki ja tarvittava kokousvälineistö.

#### Vuokra

1 h 25 €

2 h 50 €

3 h 65 €

4 h 80 €

5 h ja yli (= koko ilta) 90 €

Varmista kokouspaikkasi heti ja varaa Visala edullisesti käyttöösi ottamalla yhteyttä kisatoimistoon.

