



REKOLAN RAIKAS RY.

KUNTOJAOS

1.-7.9. VOIT KÄYDÄ KOKEILEMASSA TUNTEJA MAKSUTTA!

KUNNON PIIRIN syyslukukausi 1.9.-15.12.2022

Ma	9:30 – 10:30	Core/mobility 1)	Nuorisotalo	Miisa
	19:00v 20:00	Vatsa-pakarat-reidet	Havukoski	Hantta
	20:00 – 21:00	Kehonhuolto	Havukoski	Hantta
	19:00 – 21:30	Sähly	Kytöpuisto	Tommi
	19:00 – 20:00	Slow flow jooga	Lyyra	Mervi
Ti	18:00 – 19:00	Ti special	Havukoski	Helena
	18:00 – 19:30	Hathajooga	Rautpiha	Jaana
Ke	12:00 – 13:00	Yin jooga 1,2)	Nuorisotalo	Linghui
	19:00 – 20:30	Muokkaus + venyttely	Havukoski	Senja
	19:00 – 20:30	Dancemix + bellydance	Rekola	Vasilisa
To	10:00 – 11:00	Kehonhallinta 1)	Nuorisotalo	Merja
	11:00 – 12:00	Kehonhuolto 1)	Nuorisotalo	Merja
	17:30 – 18:30	Dancemix	Rekola	Vasilisa
	19:00 – 20:00	Bodystep	Havukoski	Suvi
	20:00 – 21:30?	Sähly	Havukoski	Tommi
La	09:00 – 10:00	Power body	Kytöpuisto	Emmi
	10:00 – 11:00	Core + kehonhuolto	Kytöpuisto	Emmi
Su	17:00 – 18:00	Kunnon jumppa	Kytöpuisto	Suvi
	18:00 – 19:00	Venyttely	Kytöpuisto	Suvi

Kunnon Piirin kausimaksu on **85 EUR**. Samalla maksulla voit käydä kaikissa ryhmissä. Maksun eräpäivä **8.9.2022**. Muut maksutavat: Sporttipassi (ePassi), EazyBreak, Edenred sekä Smartum. Tarkemmat ohjeet osoitteessa <https://www.rekolanraikas.fi/kuntoliikunta/maksuohjeet/>.

Tuo tosite suoritetusta kausimaksusta ryhmän ohjaajalle **omalla nimelläsi, sähköposti- ja katuosoitteellasi sekä syntymävuodellasi** varustettuna jäsenrekisteriämme varten.

- 1) Nuorisotalon aamutunnit sisältyvät kausimaksuun, tai 40euroa/h Veteraanijaosto tili FI62 1220 3000 2510 62
- 2) Yin jooga tunnint ovat 7.9., 5.-12.10., 2.-23.11. ja 7.-14.12.

Kaikki ryhmämme ovat sekaryhmiä. Muutokset ovat mahdollisia!

Salit:

Havukosken koulu, Tarhakuja 2

Havukosken Nuorisotalo, Eteläinen rastitie 14

Mikkolan koulu Lyyra, Lyyranpolku 2

Kulomäen opetuspiste, Maauninpolku 3

Kytöpuiston koulu, Peltoniemenkuja 1

Rautpihan päiväkot, Rautkallionkatu 7

Rekolan koulu, Rekolantie 67

VANTAAN LIIKUNTAPALVELUIDEN JA KUNTOJAOKSEN YHTEISTYÖKURSSIT

Ti	19:00 – 19:55	Zumba	Havukoski	Sebastian
To	18:00 – 18:55	Kiinteytys	Kulomäki	Lona
	19:00 – 19:55	Kehonhuolto	Kulomäki	Lona
	18:30 – 19:25	Keppijumppa	Rekola	Vasilisa

Ilmoittautuminen: <https://urly.fi/2DRf>

Hinta 52€/ kurssi. Kunnon piirin osallistujille hinta on 25€/kurssi.

SPORTTIA KAIKILLE / KUNTOJAOKSEN TUNNIT

Ke	18:30 – 20:00	Jumppa + kehonhuolto	Nuorisotalo	Lona
Pe	10:00 – 11:00	Äiti + vauvajumppa	Nuorisotalo	Suvi

Ilmoittautuminen: <https://sporttiakaikille.fi/sportti/liikuntaryhmat-syksy-aikuiset/?paikka=8>

Sporttikortti 45 euroa/ kausi



LISÄTIEDOT NETISTÄ: www.rekolanraikas.fi/ Kuntoliikunta, mail: kuntoliikunta@rekolanraikas.fi