



REKOLAN RAIKAS RY.

REKOLAN RAIKKAAN KUNTOJAOS

KUNNON PIIRIN syyskausi 1.9.-15.12.2026 Ohjelma

TULE KOKEILEMAAN ILMAISEKSI 1.-7.9. EI TARVITSE ILMOITTAUTUA.

Ma	10:00 – 11:00	FlowYoga	Nuorisotalo	Miisa
	19:00 – 20:00	Body	Havukoski	Hantta
	20:00 – 21:00	Kehonhuolto	Havukoski	Hantta
	19:00 – 20:00	Kuntotanssi	KP paviljonki	Susanna
	19:00 – 20:30	Sähly	KP koulu	Tommi
Ti	17:00 – 18:00	Kunnon startti	Havukoski	Senja/ Susa
	18:00 – 19:00	Pumppi	Havukoski	Senja/ Susa
	18:00 – 19:30	Hathajooga	Rautpiha	Natali
Ke	18:00 – 19:00	Power Body	KP paviljonki	Katja
	19:00 – 20:00	Pilates	KP paviljonki	Katja
	19:00 – 20:00	Zumba	Havukoski	Malla
To	09:00 – 10:00	DanceFitYoga	Nuorisotalo	Miisa
	10:00 – 11:00	Pilates	Nuorisotalo	Taija
	17:30 – 18:30	Kunnon jumppa	Rekola	Mia
	19:00 – 20:00	Lavis	Havukoski	Janne
	20:00 – 21:30	Sähly	Havukoski	Tommi
Pe	18:00 – 19:00	Keppijumppa + venyttely	KP paviljonki	Susa
La	09:00 – 10:00	Vatsa-pakarat-reidet	Nuorisotalo	Emmi
	10:00 – 11:00	Kehonhuolto	Nuorisotalo	Emmi
	11:00 – 12:00	Latin dance	Rautpiha 3.10. alk.	Ansa
Su	17:00 – 18:00	Teematunti	Nuorisotalo	Lona
	18:00 – 19:00	Venyttely	Nuorisotalo	Lona

Kunnon Piirin kausimaksu on **95 EUR**. Samalla maksulla voit käydä kaikissa ryhmissä. Maksun eräpäivä **8.9.2026**. Maksutavat: tiliille, ePassi, EazyBreak, Edenred sekä Smartum. Tarkemmat ohjeet osoitteessa <https://www.rekolanraikas.fi/kuntoliikunta/maksuohjeet/>.

Tuo tosite suoritetusta kausimaksusta ryhmän ohjaajalle ja **paperilla nimi, sähköposti- ja katuosoite sekä syntymävuosi** jäsenrekisteriämme varten.

Kaikki ryhmämme ovat sekaryhmiä. Muutokset ovat mahdollisia!

Salit:

Havukosken koulu, Tarhakuja 2
Kytöpuisto **KP paviljonki**, Peltoniemenkuja 1
Rautpihan päiväkot, Rautkallionkatu 7
Havukosken **Nuorisotalo**, Eteläinen rastitie 14

Kytöpuisto **KP koulu**, Peltoniemenkuja 1
Rekolan koulu, Rekolantie 67
Leppäkorven koulu, Korpikontiontie 5

VANTAAN LIIKUNTAPALVELUT / KUNTOJAOS YHTEISTYÖKURSSIT

Ti	19:00 – 19:55	Zumba	Havukoski	Ansa
To	18:00 – 18:55	Kiinteytys	Leppäkorpi	Lona
	19:00 – 19:55	Kehonhuolto	Leppäkorpi	Lona
	18:30 – 19:25	Keppijumppa	Rekola	Mia

Ilmoittautuminen: <https://www.rekolanraikas.fi/kuntoliikunta/yhteistyokurssit/>

Hinta 61 €/ kurssi. Kunnon piirin osallistujille hinta on 35 €/kurssi.

SPORTTIA KAIKILLE / KUNTOJAOKSEN TUNNIT

To	11:00 – 12:00	Äiti + vauva pilates	Nuorisotalo	Taija
-----------	---------------	----------------------	-------------	-------

Ilmoittautuminen 17.8. alkaen: https://sporttiakaikillery.myclub.fi/flow/courses/10851335?group_id=95249

Sporttikortti 40 euroa/ 1 kurssi



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