



REKOLAN RAIKAS RY.

# REKOLAN RAIKKAAN KUNTOJAOS

**KUNNON PIIRIN kevätkausi 7.1.-15.5.2025 Ohjelma**

**7.-15.1. voit käydä kokeilemassa jumppia ilmaiseksi!**

<b>Ma</b>	10:00 – 11:00	FlowYoga	Nuorisotalo	Miisa
	19:00 – 20:00	Bodystep	Havukoski	Lona
	20:00 – 21:30	Sähly	Havukoski	Tommi
<b>Ti</b>	17:00 – 18:00	Kunnon startti	Havukoski	Senja
	18:00 – 19:00	Pumppi	Havukoski	Senja
	18:00 – 19:30	Hathajooga	Rautpiha	Natali
<b>Ke</b>	17:00 – 18:00	Pilates	Lyyra	Katja U
	19:00 – 20:00	Zumba	Havukoski	Ansa
<b>To</b>	09:00 – 10:00	DanceFitYoga	Nuorisotalo	Miisa
	10:00 – 11:00	Pilates	Nuorisotalo	Taija
	17:30 – 18:30	Core +kehonhuolto	Rekola	Niina
	19:00 – 20:00	Tehotreeni	Havukoski	Ville
	20:00 – 21:30	Sähly	Havukoski	Tommi
<b>La</b>	09:00 – 10:00	Vatsa-pakarat-reidet	Nuorisotalo	Emmi
	10:00 – 11:00	Core+venyttely	Nuorisotalo	Emmi
<b>Su</b>	17:00 – 18:00	Kahvakuula	Nuorisotalo	Lona
	18:00 – 19:00	Venyttely	Nuorisotalo	Lona

Kunnon Piirin kausimaksu on **95 EUR**. Samalla maksulla voit käydä kaikissa ryhmissä. Maksun eräpäivä **15.1.2025**. Muut maksutavat: 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  
Havukosken Nuorisotalo, Eteläinen rastitie 14  
Rekolan koulu, Rekolantie 67

Mikkolan koulu, Lyyra, Lyyranpolku 2  
Rautpihan päiväkotit, Rautkallionkatu  
Leppäkorven koulu, Korpikontiontie 5

## VANTAAN LIIKUNTAPALVELUT / KUNTOJAOS YHTEISTYÖKURSSIT

<b>Ti</b>	19:00 – 19:55	Zumba	Havukoski	Ansa
<b>To</b>	18:00 – 18:55	Kiinteytys	Leppäkorpi	Lona
	19:00 – 19:55	Kehonhuolto	Leppäkorpi	Lona
	18:30 – 19:25	Keppijumppa	Rekola	Niina

Ilmoittautuminen: <https://shorturl.at/7QSa2>

Hinta 66 €/ kurssi. Kunnon piirin osallistujille hinta on 35 €/kurssi.

## SPORTTIA KAIKILLE / KUNTOJAOKSEN TUNNIT

<b>To</b>	11:00 – 12:00	Äiti + vauva pilates	Nuorisotalo	Taija
-----------	---------------	----------------------	-------------	-------

Ilmoittautuminen: <https://sporttiakaikille.fi/sportti/aikuiset-18/?sanahaku=pilates>

Sporttikortti 45 euroa/ kausi



**LISÄTIEDOT NETISTÄ:** [www.rekolanraikas.fi/](http://www.rekolanraikas.fi/) Kuntoliikunta, mail: [kuntoliikunta@rekolanraikas.fi](mailto:kuntoliikunta@rekolanraikas.fi)