



REKOLAN RAIKAS RY.

REKOLAN RAIKKAAN KUNTOJAOS

KUNNON PIIRIN syyskausi 1.9.-15.12.2023

| | | | | |
|-----------|---------------|-----------------------|-----------------------|--------|
| Ma | 10:30 – 11:30 | DanceFitYoga | Nuorisotalo | Miisa |
| | 19:00 – 20:00 | Vatsa-pakarat-reidet | Havukoski | Hantta |
| | 20:00 – 21:00 | Kehonhuolto | Havukoski | Hantta |
| | 19:00 – 20:30 | Sähly | Kytöpuisto | Tommi |
| Ti | 17:00 – 18:00 | Kunnon startti | Havukoski | Emmi |
| | 18:00 – 19:00 | Power body | Havukoski | Emmi |
| | 18:00 – 19:30 | Hathajooga | Rautpiha | Natali |
| Ke | 17:30 – 19:00 | Slow flow jooga | Kytöpuisto 13.9. alk. | Mervi |
| | 19:00 – 20:30 | Muokkaus + venyttely | Havukoski | Senja |
| | 19:00 – 20:30 | Dancemix + Bellydance | Rekola 13.9. alk. | Inna |
| To | 10:00 – 11:00 | FlowYoga | Nuorisotalo | Miisa |
| | 19:30 – 20:15 | Pilates | Rekola | Tuija |
| | 20:15 – 21:00 | Venyttely | Rekola | Tuija |
| | 19:00 – 20:00 | Bodystep | Havukoski | Suvi |
| | 20:00 – 21:30 | Sähly | Havukoski | Tommi |
| La | 09:00 – 10:00 | Vatsa-pakarat-reidet | Kytöpuisto | Emmi |
| | 10:00 – 11:00 | Core+venyttely | 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 **8.9.2023**. Muut maksutavat: ePassi, EazyBreak, Edenred sekä Smartum. Tarkemmat ohjeet osoitteessa <https://www.rekolanraikas.fi/kuntoliikunta/maksuohjeet/>.

Tuo tosita 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
Kulomäen opetuspiiste, Maauninpolku 3

Kytöpuiston koulu, Peltoniemenkuja 1
Rautpihan päiväkot, Rautkallionkatu 7
Rekolan koulu, Rekolantie 67

VANTAAN LIIKUNTAPALVELUT / KUNTOJAOS YHTEISTYÖKURSSIT

| | | | | |
|-----------|---------------|-------------|-----------|-------|
| Ti | 19:00 – 19:55 | Zumba | Havukoski | Ansa |
| To | 18:00 – 18:55 | Kiinteytys | Kulomäki | Lona |
| | 19:00 – 19:55 | Kehonhuolto | Kulomäki | Lona |
| | 18:30 – 19:25 | Keppijumppa | Rekola | Tuija |

Ilmoittautuminen: <https://tinyurl.com/y6y685sk>

Hinta 52€/ kurssi. Kunnon piirin osallistujille hinta on 30€/kurssi.

SPORTTIA KAIKILLE / KUNTOJAOKSEN TUNNIT

| | | | | |
|-----------|---------------|--------------------|-------------|------|
| To | 11:00 – 12:00 | Äiti + vauvajumppa | Nuorisotalo | Suvi |
|-----------|---------------|--------------------|-------------|------|

Ilmoittautuminen: <https://sporttiakaikille.fi/sportti/liikuntaryhmat-syksy-aikuiset/> Havukosken nuorisotalo
Sporttikortti 45 euroa/ kausi



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