



REKOLAN RAIKAS RY.

Rekolan Raikkaan KUNNON PIIRIN kevätlukukausi 2.2.-15.5.2022

Ma	11:30 - 12:30	Core/mobility 1)	Nuorisotalo	Miisa
	19:00 - 20:00	Vatsa-pakarat-reidet	Havukoski	Hantta/ Emmi
	20:00 - 21:00	Kehonhuolto	Havukoski	Hantta/ Emmi
	19:00 - 20:30	Sähly	Kytöpuisto	-
	19:00 - 20:00	Pilates	Lyyra	Elise
Ti	18:00 - 19:00	Strong nation	Havukoski	Sebastian
	19:00 - 20:30	Hathajooga	Rautpiha	Jaana
Ke	19:00 - 20:30	Pumppi + venyttely	Havukoski	Senja
	19:00 - 20:30	Dancemix	Rekola	Vasilisa
To	10:00 - 11:00	Kehonhuolto/liikkuvuus 1)	Nuorisotalo	Merja
	17:30 - 18:30	Dancemix	Rekola	Vasilisa
	19:00 - 20:00	Bodystep	Havukoski	Suvi
La	09:00 - 10:00	Vatsa-pakarat-reidet	Kytöpuisto	Emmi
	10:00 - 11:00	Kehonhuolto	Kytöpuisto	Emmi
Su	17:00 - 18:00	Kunnon jumppa	Kytöpuisto	Suvi
	18:00 - 19:00	Venyttely	Kytöpuisto	Suvi

Kunnon Piirin kausimaksu on **75 EUR**. Samalla maksulla voit käydä kaikissa ryhmissä. Maksun eräpäivä **8.2.2022**.

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 40 euroa/h Veteraanijaosto tili FI62 1220 3000 2510 62
- 2) Oma kuula mukaan, pohjan tulee olla pehmustettu

Kaikki ryhmämme ovat sekaryhmiä. Muutokset ovat mahdollisia!

Salit:

Havukosken koulu, Tarhakuja 2
Havukosken Nuorisotalo, Eteläinen rastitie 14
Mikkolan koulu Lyyra, Lyyranpolku 2

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

VANTAAN LIIKUNTAPALVELUIDEN JA KUNTOJAOKSEN YHTEISTYÖKURSSIT:

Zumba Havukosken koulu ti klo 19:00, Sebastian

Keppijumppa Rekolan koulu to klo 18:30, Vasilisa

Kiinteytys Vierumäen koulu, Kulomäen opetuspiste to klo 18:00, Lona

Kehonhuolto Vierumäen koulu, Kulomäen opetuspiste to klo 19:00, Lona

Ilmoittautuminen: shorturl.at/gGTZ1

Hinta 52€/ kurssi. Kunnon piirin osallistujille hinta on 35€/kurssi.

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