



REKOLAN RAIKAS RY.

REKOLAN RAIKKAAN KUNTOJAOS

KUNNON PIIRIN kevätkausi 7.1.-15.5.2024

Ma	10:30 – 11:30	DanceFitYoga	Nuorisotalo	Miisa
	19:00 – 20:30	Slow flow jooga 15.1. alk.	Rautpiha	Mervi
	19:00 – 20:00	Vatsa-pakarat-reidet	Havukoski	Suvi
	20:00 – 21:30	Sähly	Havukoski	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	19:00 – 20:30	Muokkaus + venyttely	Havukoski	Senja
	19:00 – 20:00	Latin dance	Rekola	Ansa
To	10:00 – 11:00	FlowYoga	Nuorisotalo	Miisa
	19:30 – 20:15	Pilates 18.1. alkaen	Rekola	Tuija
	20:15 – 21:00	Venyttely 18.1. alkaen	Rekola	Tuija
	19:00 – 20:00	Bodystep	Havukoski	Suvi
	20:00 – 21:30	Sähly	Havukoski	Tommi
Su	17:00 – 18:00	Kunnon jumppa	Rekola	Suvi
	18:00 – 19:00	Venyttely	Rekola	Suvi

Kunnon Piirin kausimaksu on **85 EUR**. Samalla maksulla voit käydä kaikissa ryhmissä.

VOIT KÄYDÄ KOKEILEMASSA MAKSUTTA 7.-13.1.

Maksun eräpäivä **14.1.2024**. Maksutavat: pankki, 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
Rautpihan päiväkotij, Rautkallionkatu 7
Rekolan koulu, Rekolantie 67

Havukosken Nuorisotalo, Eteläinen rastiitie 14
Kulomäen opetuspiiste, Maauninpolku 3

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://www.rekolanraikas.fi/kuntoliikunta/yhteistyokurssit/>

Hinta 63€/ kurssi. Kunnon piirin osallistujille hinta on 35€/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