



REKOLAN RAIKAS RY.

REKOLAN RAIKKAAN KUNTOJAOS

KUNNON PIIRIN syyskausi 1.9.-15.12.2025 Ohjelma

1.-7.9. voit käydä kokeilemassa jumppia ilmaiseksi!

Ma	10:00 – 11:00	FlowYoga	Lumo/ NUTA *	Miisa
	19:00 – 20:00	Bodybarbic	Havukoski	Hantta
	20:00 – 21:00	Kehonhuolto	Havukoski	Hantta
	19:00 – 20:30	Sähly	Kytöpuisto	Tommi
Ti	17:00 – 18:00	Kunnon startti	Havukoski	Senja
	18:00 – 19:00	Pumppi	Havukoski	Senja
	18:00 – 19:30	Hathajooga	Rautpiha	Natali
Ke	19:00 – 20:00	Zumba	Havukoski	Malla
To	09:00 – 10:00	DanceFitYoga	Lumo/ NUTA	Miisa
	10:00 – 11:00	Pilates	Lumo/ NUTA	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	Pilates	Kytöpuisto	Katja
La	09:00 – 10:00	Muokkaus	Kytöpuisto	Katja
	10:00 – 11:00	Muokkaus 1.10. lähtien?	NUTA	Katja
	11:00 – 12:00	Pilates 1.10. lähtien?	NUTA	Katja
Su	17:00 – 18:00	Vatsa-pakarat-reidet	Kytöpuisto/ NUTA	Emmi
	18:00 – 19:00	Venyttely	Kytöpuisto/ NUTA	Emmi

Kunnon Piirin kausimaksu on **95 EUR**. Samalla maksulla voit käydä kaikissa ryhmissä. Maksun eräpäivä **15.9.2025**. 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

Rekolan koulu, Rekolantie 67

Leppäkorven koulu, Korpikontiontie 5

Havukosken Nuorisotalo (NUTA), Eteläinen rasti 14 * **Remontti kesken**, tarkista sali netistä

Kytöpuiston väistöpaviljonki, Peltonimenkuja 1

Rautpihan päiväkotia, Rautkallionkatu 7

LUMO Lohko 3, Urpiaisentie 14

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://forms.gle/A5x9xzbeQcGNFTPe8>

Hinta 54 €/ kurssi. Kunnon piirin osallistujille hinta on 35 €/kurssi.

SPORTTIA KAIKILLE / KUNTOJAOKSEN TUNNIT

To	11:00 – 12:00	Äiti + vauva pilates	LUMO/ NUTA	Taija
-----------	---------------	----------------------	------------	-------

Ilmoittautuminen 4.8.: https://sporttiakaikillery.myclub.fi/flow/courses/9026624?group_id=88012

Sporttikortti 30 euroa/ 1 kurssi



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