



REKOLAN RAIKAS RY.

REKOLAN RAIKKAAN KUNTOJAOS

KUNNON PIIRIN syyskausi 1.9.-15.12.2024 Ohjelma

Ma	10:00 – 11:00	FlowYoga	Nuorisotalo	Miisa
	19:00 – 20:00	Bodystep	Havukoski	Lona
	20:00 – 21:30	Sähly	Havukoski	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	17:00 – 18:00	Pilates	Lyyra	Katja U
	19:00 – 20:00	Muokkaus	Havukoski	Niina
To	09:00 – 10:00	DanceFitYoga	Nuorisotalo	Miisa
	10:00 – 11:00	Pilates	Nuorisotalo	Taija
	19:30 – 20:30	Core +kehonhuolto	Rekola	Niina
	19:00 – 20:00	Zumba	Havukoski	Ansa
	20:00 – 21:30	Sähly	Havukoski	Tommi
Pe	17:00 – 18:00	Pilates	Ilola	Katja K
La	09:00 – 10:00	Vatsa-pakarat-reidet	Nuorisotalo	Emmi
	10:00 – 11:00	Core+venyttely	Nuorisotalo	Emmi
Su	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 **8.9.2024**. 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

Ilolan koulu, Epinkoskentie 5

Leppäkorven koulu, Korpikontiontie 5

Mikkolan koulu, Lyyra, Lyyranpolku 2

Rautpihan päiväkotikatu, Rautkallionkatu 7

Rekolan koulu, Rekolantie 67

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	Niina

Ilmoittautuminen: <https://urly.fi/3wfk>

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

SPORTTIA KAIKILLE / KUNTOJAOKSEN TUNNIT

To	11:00 – 12:00	Äiti + vauva pilates	Nuorisotalo	Taija
-----------	---------------	----------------------	-------------	-------

Ilmoittautuminen: <https://sporttiakaikille.fi/sportti/liikuntaryhmat-syksy-aikuiset/?paikka=8>

Sporttikortti 45 euroa/ kausi



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