



REKOLAN RAIKAS RY.

Rekolan Raikkaan KUNNON PIIRIN syyslukukausi 1.9.-15.12.2020

Ma	10:00 - 11:00	Core/mobility 1)	Nuorisotalo	Miisa
	19:00 - 20:00	Vatsa-pakarat-reidet	Havukoski	Hantta
	20:00 - 21:00	Kehonhuolto	Havukoski	Hantta
	19:00 - 20:00	Kahvakuula 2)	Kytöpuisto	Eki
	20:00 - 21:30	Sähly	Kytöpuisto	-
	20:00 - 21:00	Pilates	Lyyra	Elise
Ti	17:00 - 18:00	Core	Havukoski	Tuija
	18:00 - 19:00	Kunnon jumppa	Havukoski	Tuija
	20:00 - 21:00	High nation + venyttely	Havukoski	Sebastian
Ke	19:00 - 20:00	BodyBarbic	Havukoski	Timea
	20:00 - 21:00	Syvävenyttely	Havukoski	Timea
	19:00 - 20:00	Dancemix	Rekola	Vasilisa
	20:00 - 21:00	Bellydance	Rekola	Vasilisa
To	11:00 - 12:00	Kehonhallinta 1)	Nuorisotalo	Merja
	12:00 - 13:00	Lempeä kehonhuolto 1)	Nuorisotalo	Merja
	17:30 - 18:30	Tanssiksi	Rekola	Elise
	19:00 - 20:00	Bodystep	Havukoski	Kati
	20:00 - 21:00	Vinyasa flow yoga	Havukoski	Kati
Pe	19:00 - 20:00	Gymstick	Havukoski	Helena
	20:00 - 21:30	Sähly	Havukoski	-
La	09:00 - 10:00	Kehonpaino-Voima	Kytöpuisto	Merja
	10:00 - 11:00	Liikkuvuus	Kytöpuisto	Merja
Su	17:00 - 18:00	Body	Kytöpuisto	Hanna
	18:00 - 19:00	Venyttely	Kytöpuisto	Hanna

Vihreä= kevyt, Keltainen= keskivaativa, Oranssi= Keskivaativa-vaativa, saat vaihtoehtoliikkeitä tai voit itse valita painot tms

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

Pankkiyhteystiedot: NORDEA FI33 1506 3007 2001 33, maksuviite 20022, eräpäivä on 8.9.2020.

Muut maksutavat: Sporttipassi (ePassi), EazyBreak, Edenred sekä Smartum liikuntasetelit ja Saldo. Tarkemmat ohjeet osoitteessa <https://www.rekolanraikas.fi/kuntoliikunta/maksuohjeet/>.

Tuo tosite suoritetusta kausimaksusta ryhmän ohjaajalle **omalla nimelläsi** (ja maksajan nimellä, jos eri), **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
Kytöpuiston koulu, Peltoniemenkuja 1
Rekolan koulu, Rekolantie 67

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

VANTAAN LIIKUNTAPALVELUIDEN JA KUNTOJAOKSEN YHTEISTYÖKURSSIT:

Zumba Havukosken koulu ti klo 19:00, Sebastian

Keppijumppa Rekolan koulu to klo 18:30, Elise

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

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

Ilmoittautuminen: shorturl.at/dkEY4

Hinta 50€/ kurssi. Kunnon piirin osallistujille hinta on 35€/kurssi.

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