



REKOLAN RAIKAS RY.

# KUNTOJAOS

## KUNNON PIIRIN kevätkausi 7.1.-15.5.2023

<b>Ma</b>	19:00v 20:00	Vatsa-pakarat-reidet	Havukoski	Hantta
	20:00 – 21:00	Kehonhuolto	Havukoski	Hantta
	19:00 – 21:30	Sähly	Kytöpuisto	Tommi
	19:00 – 20:00	Slow flow jooga	Lyyra	Mervi
<b>Ti</b>	18:00 – 19:00	Bodystep	Havukoski	Helena
	18:00 – 19:30	Hathajooga	Rautpiha	Jaana
<b>Ke</b>	19:00 – 20:30	Muokkaus + venyttely	Havukoski	Senja
	19:00 – 20:30	Dancemix + bellydance	Rekola	Vasilisa
<b>To</b>	10:00 – 11:00	DanceFitYoga	Nuorisotalo	Miisa
	11:00 – 12:00	Core/mobility	Nuorisotalo	Miisa
	17:30 – 18:30	Dancemix	Rekola	Vasilisa
	19:00 – 20:00	Kunnon jumppa	Havukoski	Tuija
	20:00 – 21:30	Sähly	Havukoski	Tommi
<b>La</b>	09:00 – 10:00	Power body	Kytöpuisto	Emmi
	10:00 – 11:00	Core + kehonhuolto	Kytöpuisto	Emmi
<b>Su</b>	17:00 – 18:00	VoimaPilates	Kytöpuisto	Tuija
	18:00 – 19:00	Venyttely	Kytöpuisto	Tuija

Kunnon Piirin kausimaksu on **85 EUR**. Samalla maksulla voit käydä kaikissa ryhmissä. Maksun eräpäivä **8.1.2023**. 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.

**Kaikki ryhmämme ovat sekaryhmiä. Muutokset ovat mahdollisia!**

### Salit:

Havukosken koulu, Tarhakuja 2  
Havukosken Nuorisotalo, Eteläinen rastitie 14  
Mikkolan koulu Lyyra, Lyyranpolku 2  
Kulomäen opetuspiiste, Maauninpolku 3

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

## VANTAAN LIIKUNTAPALVELUIDEN JA KUNTOJAOKSEN YHTEISTYÖKURSSIT

<b>Ti</b>	19:00 – 19:55	Zumba	Havukoski	Ansa
<b>To</b>	18:00 – 18:55	Kiinteytys	Kulomäki	Lona
	19:00 – 19:55	Kehonhuolto	Kulomäki	Lona
	18:30 – 19:25	Keppijumppa	Rekola	Vasilisa

Ilmoittautuminen: <https://shorturl.at/jkuwP>

Hinta 63€/ kurssi. Kunnon piirin osallistujille hinta on 32€/kurssi.

## SPORTTIA KAIKILLE / KUNTOJAOKSEN TUNNIT

<b>Pe</b>	10:00 – 11:00	Äiti + vauvajumppa	Nuorisotalo	Johanna
-----------	---------------	--------------------	-------------	---------

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

Sporttikortti 45 euroa/ kausi



**LISÄTIEDOT NETISTÄ:** [www.rekolanraikas.fi/](http://www.rekolanraikas.fi/) Kuntoliikunta, mail: [kuntoliikunta@rekolanraikas.fi](mailto:kuntoliikunta@rekolanraikas.fi)