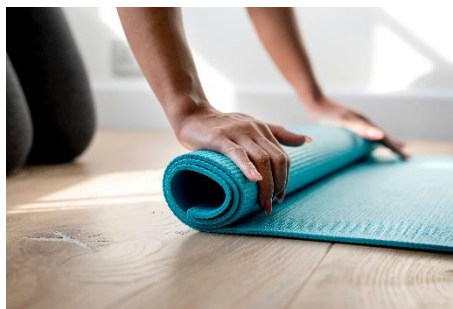




**Hei EKOAY:n jäsen,
nyt on aika startata syksyn opejoogat ja opepilates!**



EKOAY:n järjestämä **jooga** jatkuu ja **pilates** alkaa. **Joogaryhmiä** on kolme: **maanantaisin** on kaksi (Espoon Steinerkoulu) ja **torstaina** yksi (Soukan koulu). **Pilates** on **maanantaisin** (Lintulaakson koulu). Kaikki ryhmät kokoontuvat syksyn aikana **12 kertaa**. 12 kerran kurssin hinta on EKOAY:n jäseniltä **60 euroa** ja ei-jäsenille **120 euroa**. Ohjaajina toimivat Teija Maila ja Mari Soralahti. Jokaiseen ryhmään mahtuu **20 ensimmäistä** ilmoittautunutta.

Jooga- ja pilatestunneille tarvitset mukaasi mukavat vaatteet ja oman maton, jos sellaisen omistat.

Ohjaajat:

Teija Maila

Joogatunnilla tehdään verkkaisesti etenevä dynaaminen joogaharjoitus, joka vahvistaa koko kehoa ja rauhoittaa mieltä. Asennoista voi valita itselleen helpon tai haastavamman version riippuen omista tarpeista ja fyysisistä valmiuksista. Tunnilla opetellaan jännitteitä poistava syvähengitystekniikka ja tuodaan huomio tukilihaksiin ja kehon ryhdin kannatukseen. <https://www.teijamaila.com/>

Mari Soralahti

Pilates on rauhallista, tehokasta koko kropan treeniä. Siinä keskitytään hengitykseen, liikkeen virtaavuuteen, keskittymiseen ja syviin vatsalihaksiin. Tunnilla edetään ryhmäläisten tahdissa. Mukaan voivat tulla niin konkarit kuin vasta-alkajatkin. Ohjaajana toimii fysioterapeutti Mari Soralahti.

Jooga maanantaisin 9.9.-2.12.2019 (syysloma on laskettu pois)

Paikka: Espoon Steinerkoulu (Olarinniityntie 10)

Ohjaaja: Teija Maila

Ryhmä 1. klo 14.40-15.35

Ryhmä 2. klo 15.40-16.35

Jooga torstaisin 12.9.-5.12.2019 (syysloma on laskettu pois)

Paikka: Soukan koulu (Soukankuja 5)

Ohjaaja: Teija Maila

Ryhmä 3. klo 15.30-16.30

Pilates maanantaisin 9.9.-2.12.2019 (syysloma on laskettu pois)

Paikka: Lintulaakson koulu (Linnuntie 13)

Ohjaaja: Mari Soralahti

Ryhmä 4. klo 15.00-16.00

Kursseille ilmoittaudutaan linkkien kautta:

[Jooga 1. \(ryhmä 1.\)](#)

[Jooga 2. \(ryhmä 2.\)](#)

[Jooga 3. \(ryhmä 3.\)](#)

[Pilates \(ryhmä 4.\)](#)

Maksuohjeet:

EKOAY:n tilinumero: FI45 2173 18000 149 41

Viestikenttään: Oma nimi, jäsennumero jos on ja mihin ryhmään osallistut (Esim. Kerttu-Elviira Järvinen, 171340, ryhmä 1)

Jos haluat esimerkiksi sekä pilatekseen että yhteen joogista, ilmoittaudu molempiin erikseen ja maksa ne myös erikseen.

Eräpäivä on 23.9.2019