

Toukokuun liikuntatarjontaa EKOAY:n jäsenille:

1. Hierontaa 10 euron alennuksella jäsenille

1 hieronta/ jäsen, tarjous on voimassa toukokuun loppuun asti. ks liite

”Tervetuloa osaavaan hierontakäsittelyyn viihtyisään ja rauhalliseen tilaan Espoon Kivenlahteen. Hierontastudioni sijaitsee kuntosali Gymstonen alakerrassa (viereinen ovi) osoitteessa Ruukintie 18 Kivenlahden teollisuusalueella. ”

Hinnasto EKOAY:n jäsenille 50min hieronta 35€ (norm. 45€) 80min hieronta 55€ (norm. 65€) Terveisin Mikko koulutettu hieroja www.ptmikko.fi
Sähköinen varausjärjestelmä: vello@ptmikko.fi info@ptmikko.fi 040 516 9360

2. Toiminnallista ulkotreeniä Espoonlahdessa

Opettaja PT Mikko Klöf vetää toiminnallista ulkotreeniä maanantaisin Espoonlahdessa. 10.5.-7.6.2021 klo 18-19.00 Treeni on monipuolista kuntoa, lihaskestävyyttä ja liikkuvuutta parantavaa perustreeniä. Ryhmän maksimikoko on 15 ja turvaväleistä huolehditaan. Ryhmä kokoontuu Espoonlahden urheilupuistossa EPS:n kahvilan edessä.

Viisi treenikertaa maksaa 10 euroa. Varusteeksi riittää sähän sopivat ulkoliikuntavarusteet.

<http://ptmikko.fi/>

Ilmoittaudu ryhmään viimeistään sunnuntaina 9.5. 15 ensimmäistä mahtuu mukaan.

<https://forms.gle/inNcY48RXPXkUFEFA>

3. Juoksukoulu Runner's High

Paremmaksi juoksijaksi Suomen parhaiden juoksuvalmentajien johdolla

Juoksukoulu Online on verkkokurssi, jonka avulla opit ymmärtämään paremmin juoksemista ja juoksuharjoittelua.

Lisätietoja: <https://runhigh.thinkific.com/courses/juoksukoulu-online>

Juoksukoulu maksaa normaalisti **59 euroa**, mutta EKOAY:n alennuksella saat kurssin hintaan **20 euroa**.

Ilmoittaudu juoksukouluun alla olevalla linkillä 13.5.2021 klo 12.00 mennessä ja maksamalla 20 euroa EKOAY:n tilille FI45 217318000 14941. Käytä viitenumeroa: 2011

Ilmottautumislinkki:

<https://forms.gle/PWrf8x2eWDyp7uhV7>

Saat linkin sähköpostiisi, jolla pääset treeneihin mukaan.

Voit myös ilmoittautua Facebookissa **EKOAY:n juoksuryhmään:**

<https://www.facebook.com/groups/1342845682743739>

Hauskaa kevättä!

Ystävällisin terveisin,

Liikunta-asiainhoitajat
Sanna Toivanen ja Julia Uotila
<http://ekoay.fi>