

## Syyskuun liikuntatiedote EKOAY:n jäsenille:

### 1. EKOAY:N GOLFMESTARUUSKILPAILUT TORSTAINA 2.9.2021 ESPOON RINGSIDE GOLFISSA

*”Tervetuloa kisaamaan EKOAY:n mestaruuksista! Tämänvuotiset kisat järjestetään Espoon Ringside Golfin kentällä, Nurmikartanontie 5. Lähdöt klo 15.30 alkaen. Pelimuotona kaikille pistebogey. Myös paras scratch palkitaan. Erikoiskilpailut lähimmäksi lippua ja pisin drive. Kisamaksu 30 € / osallistuja. Kisaan mahtuu 28 pelaajaa ilmoittautumisjärjestyksessä. Korkein pelitasoitus 36.”*

Ilmoittautumiset:

caddie@ringsidegolf.fi tai 0105013100 maanantaihin 30.8.klo.18.00 mennessä.

Ilmoita seuraavat tiedot: nimi, seura, tasoitus ja OAJ:n jäsenkortin numero.

### 2. Hierontaa 10 euron alennuksella jäsenille

1 hieronta/ jäsen, tarjous on voimassa toistaiseksi.

*”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€) 80 min hieronta 55€ (norm. 65€)

Terveisin Mikko  
koulutettu hieroja

www.ptmikko.fi  
Sähköinen varausjärjestelmä: vello/ptmikko.fi  
info@ptmikko.fi 040 516 9360

### 3. Melontaa 6.9. klo 16.00 Matinkylässä

*”Tervetuloa mukaan melontaretkelle! Melonta on upea harrastus ja Suomessa, etenkin pääkaupunkiseudulla olosuhteet ovat ihanteelliset melonnan harrastamiseen, johtuen monipuolisesta saaristosta ja meriluonnosta. Melonta on virkistävää, rentouttavaa, mutta olosuhteiden muuttuessa käy joskus myös pienestä treenistä! Parus Outdoorin melontakalusto ja -varusteet ovat laadukkaita*

*ja suunniteltu nimenomaan aloittelijoiden käytettäväksi, joten voit tulla melomaan tukevilla kajakeillamme turvallisin mielin!” [https://parusoutdoor.fi/fi\\_FI](https://parusoutdoor.fi/fi_FI)*

Melonta maksaa 15 euroa (normaalihinta 50 euroa) ja kestää noin 2 tuntia. Mukaan mahtuu 10 ensimmäiseksi ilmoittautunutta. Retki järjestetään, mikäli ilmoittautuneita on vähintään 6. Ilmoittautumisaika on 2.9. klo 12.00 asti. Mikäli paikkoja jää, yhdistyksen ulkopuoliset voivat osallistua melontaan 50 euron hintaan.

Maksutiedot ja lisätiedot lähetetään sähköpostitse.

**Retki** lähtee 6.9.2021 klo 16.00 Matinkylän uimarannalta.

Ilmoittautumislinkki: (sitova ilmoittautuminen, maksua ei palauteta, mutta osallistumisen saa halutessaan siirtää toiselle EKOAY:n jäsenelle)  
<https://forms.gle/5Lu8CcV9tReL7B3z5>

#### 4. **Pilatesta Espoonlahdessa**

*Pilatesohjaaja Satu Kuusinen (<https://www.hierontacorento.fi/>) vetää pilatesta Espoonlahden urheilupuistossa.*

*“Pilates on kehonhallintatekniikka jonka avulla voit mm.*

- \* oppia hahmottamaan ja hallitsemaan kehoasi paremmin*
- \* löytää kehon linjaukset ja ryhdin*
- \* hengittämään koko keuhkoja käyttäen*
- \* vahvistamaan ydintukea, keskivartalon lihaksia*
- \* lisäämään liikkuvuutta”*

*Pilates sopii kaikenikäisille ja kuntoisille. Ottakaa mukaan oma jumppa-alusta. ”*

Ryhmä kokoontuu Espoonlahden urheilupuistossa EPSin kahvilan edessä.

Tunnit pidetään säävarauksella. Sateella liikutaan, mutta kovalla myrskyllä tunti perutaan. Yksittäistä peruuntunutta tuntia ei korvata.

To 2.9. klo 15.30

Ma 6.9. klo 17.45

To 16.9. klo 15.30

To 23.9. klo 15.30

Pilates maksaa 10 euroa/ 4 kertaa.

Ilmoittaudu pilatekseen alla olevalla linkillä 1.9. mennessä ja maksamalla 10 euroa

EKOAY:n tilille FI45 217318000 14941. Käytä viitenumeroa: 2053

(sitova ilmoittautuminen, maksua ei palauteta, mutta osallistumisen saa halutessaan siirtää toiselle EKOAY:n jäsenelle)

<https://forms.gle/m9H7VNxGLh5RoTdp8>

## 5. Opejumbista tutun Joanna Maunon ulkojumppaa Matinkylässä

*”Tekeekö sinun mieli liikkumaan heti töiden jälkeen hyvässä seurassa? Tervetuloa Joannan innostavaan ja tehokkaaseen ulkojumppaan!*

*Mitä tehdään: monipuolista ja vaihtelevaa treeniä koko kropalle, mm. avaavaa lämmittelyä, tehokasta sykkeenkohotusta, monipuolisia lihaskuntoliikkeitä sekä toiminnallisia liikkuvuusharjoitteita seisten. Tunti sopii kaikille, aloittelijasta konkariin. Liikkeisiin tarjolla erilaisia vaihtoehtoja kovempaa ja kevyempää treenaaville.*

*Säävarauksella (mutta pieni tihkusade ei meitä haittaa). Ulkona myös turvavälit helppo pitää. Nähdään siis ulkotreeneissä!”*

Keskiviikkoisin klo 15.30-16.30 Matinkylän tekonurmella (jäähallin vieressä)  
Tapaaminen jäähallin ja tekonurmen välissä. Osoite: Matinkartanontie 5

1.9.

8.9.

15.9.

22.9.

Joannan jumppa maksaa 10 euroa/ 4 kertaa.

Ilmoittaudu ulkojumppaan alla olevalla linkillä 29.8. mennessä ja maksamalla 10 euroa EKOAY:n tilille FI45 217318000 14941. Käytä viitenumeroa: 2079

(sitova ilmoittautuminen, maksua ei palauteta, mutta osallistumisen saa halutessaan siirtää toiselle EKOAY:n jäsenelle Yksittäistä peruuntunutta kertaa ei korvata)

<https://forms.gle/7QifoseGyKRAT3ko8>

## 6. Etäjoogaa

EKOAY tarjoaa ilmaista joogaa jäsenilleen etänä torstai-iltana klo.20.00-21.00

<https://forms.gle/rWRCzGt7g2x5KWhq8>

Ohjaajana toimii Sari Nyrhinen.

Jooga tunnille varusteeksi tarvitset mukavat vaatteet ja jonkin sopivan alustan, jonka päällä voi istua ja olla makuulla.

Sari on kehitellyt kundaliinijoogan pohjalta oman hoitavan joogan konseptin, lempeää kokonaisvaltaisesti hoitavaa joogaa ja mindfulness- joogaa, joka perustuu lepoon, yksinkertaisiin hengitykseen rytmitettyihin harjoituksiin, kehon ja hengityksen kuunteluun.

Jooga järjestetään torstaisin 2.9.-16.12.2021 yhteensä 15 kertaa (ei syyslomalla viikko 42)

Aika: klo 20.00-21.00 torstai-iltaisin.

Ilmoittaudu viimeistään 31.8. 2021.  
Saat joogalinkin sähköpostiisi 2.9.2021

#### **7. EKOAY:n jäsen etu Padel Houseen**

Karantie 4 Espoo (Keran Hallit) EKOAY:n jäsenille 10€ alennus kertavuoroista. Etuna myös mailavuokra jäsenhintaan 3€ ja pallotuubi 5€  
Varaa vuorosi padelhouse.fi sivuilta ja kirjaudu tunnuksilla EKOAY-PADEL ja salasana: Ekoay21 jäsenetu voimassa 1.9.-30.11. Esitä jäsenkorttisi Padel Housen kassalla.

Ystävällisin terveisin,

Liikunta-asiainhoitajat  
Sanna Toivanen ja Julia Uotila  
<http://ekoay.fi>  
[sanna.t.toivanen@gmail.com](mailto:sanna.t.toivanen@gmail.com)  
[julia.uotila@opetus.espoo.fi](mailto:julia.uotila@opetus.espoo.fi)