

Liikuntatiedote 3/ syksy 2021 EKOAY:n jäsenille:

1. Hieronta

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€) 80min hieronta 55€ (norm. 65€)

Terveisin Mikko
koulutettu hieroja

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

2. Padel

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
Tunnus: EKOAY-PADEL
Salasana: Ekoay2021
jäsenetu voimassa 1.9.-30.11. Esitä jäsenkorttisi Padel Housen kassalla.

3. Tanssipäivä-Fiesta 2021

”Energiaa, iloa sekä kuntoilua! Jorge Pachecon latinomix-tanssitunnit ovat kaikkea tätä! Saatte nauttia lattarirytmistä, pitää hauskaa ja samalla kuntoilla. Iloisella ja energisellä tanssitunnilla tutustutaan erilaisiin latinotansseihin, lyhyiden askelsarjojen muodossa. ”

Paikka: Perkkaanpuiston koulu, liikuntasali, Luutnantinkuja 2C, 02600 Espoo (Perkkaa)

Aika: pe 5.11.2021 klo 15.00-15.45.

Hinta: EKOAY:n jäsenille ennakkohinta 5 euroa,
(jos paikkoja jää, lippuja voi ostaa 10 euron hintaan ovelta)

Sitova ilmoittautuminen 29.10. mennessä:

<https://forms.gle/o62QNLA Eks7jNJ4P6>

Maksa summa EKOAY:n tilille FI45 217318000 14941 1.11. mennessä.
Käytä viitenumeroa: 2082

4. Kynttiläuinti Allas Seapoolilla 4.11. klo 18.00

”Tule fiilistelemään pimeneviä syysiltoja ulkoaltaassa pulikoiden ja saunassa rentoutuen. Kynttilät syttyvät allastasolla kello 18 ja lisäksi uinteja tahdittaa tunnelmamusikki aina sulkemisaikaan asti.”

Sisään pääsee EKOAY:n alennushinnalla 7,5 euroa (normaali 15 euroa)
Sitova ilmoittautuminen. Mikäli et pääse paikalle, voit siirtää osallistumisesi toiselle jäsenelle. Maksua ei palauteta.

Ilmoittaudu uimaan alla olevalla linkin kautta 28.10. mennessä ja maksamalla 7,5 euroa EKOAY:n tilille FI45 217318000 14941. Käytä viitenumeroa: 2095

<https://forms.gle/6rCCtija7t33KdEU6>

5. OCR ja HYDROX-kilpailu

”Haasta työkaverisi syksyn vauhdikkaimpaan treenitapahtumaan. Olitpa sitten kuntoilija, innokas treenaaja tai eliittitason kilpailija, nyt on aika ottaa mittaa

itsestä ja tulla kokeilemaan, miltä kisaaminen Suomen upeimmassa toiminnallisen harjoittelun keskuksessa tuntuu. Valittavanasi on kaksi vauhdikasta tapahtumaa, sekä kaksi sarjaa tasosi mukaan.”

”HYROX on nopeatempoinen urheilukilpailu, joka koostuu kahdeksasta kierroksesta. Jokainen kierros alkaa kilometrin juoksulla, jonka perään suoritetaan jokin kahdeksasta ennakkoon määritellystä toiminnallisesta HYROX-liikkeestä. ”

”OCR RACE on klassinen esteratajuoksukilpailu, jossa vuorottelevat lyhyet juoksuosuudet sekä erilaiset voimaa, ketteryyttä, nopeutta ja kestävyyttä vaativat esteet. OCR RACE on ensimmäinen suomen sisällä järjestettävä OCR-kilpailu.”

Kaikki RACE-WEEKEND-kisoihin osallistujat saavat muistoksi osallistumismitalin, kisaeväät sekä huikean kokemuksen. Lisäksi kummankin kisan sarjojen 3 parasta palkitaan. ”

Tarkempi kisainfo julkaistaan lokakuun aikana OCR:n kotisivuilla:
<https://ocrfactory.fi/fi-fi/race-weekend-11-1212/203/>

Ilmoittaudu mukaan jompaan kumpaan kisaan alla olevan linkin kautta <https://ocrfactory.fi/fi-fi/race-weekend-11-1212/203/> koodilla EKOAY saat osallistumisen puoleen hintaan.

Ilmoittaudu lisäksi EKOAY:n linkillä, jotta tiedämme, paljon väkeä on tulossa paikalle. <https://forms.gle/NhHKMuSPLe2xpbtSA>

Ystävällisin terveisin,

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