

Vallitsevan koronatilanteen takia tarjolla on etätreeniä ja hierontaa. Mikäli koronatilanne paranee, kevääksi on suunnitelmassa myös muuta liikuntaa.

### 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](http://www.ptmikko.fi)  
Sähköinen varausjärjestelmä: [vello@ptmikko.fi](mailto:vello@ptmikko.fi) [info@ptmikko.fi](mailto:info@ptmikko.fi) 040 516 9360

### 2. Etäjoogaa Teamsissa

Opettajia rentouttava ja palauttava jooga torstaisin klo 19-20. Matalan kynnyksen harjoitus, jossa helppojen hengitys- ja keuharjoitteiden avulla rentoutetaan kehoa ja tyhjennetään mieltä.

Harjoitusten teemoina toimivat positiivisen pedagogiikan ideat. Harjoituksen varusteiksi riittävät mukavat ja lämpimät vaatteet sekä jokin sopiva alusta, jonka päällä voi istua ja olla makuulla. Ohjaajana harjoituksessa toimii opettaja ja hyvinvontivalmentaja Sari Helena Nyrhinen. Etäjooga alkaa **18.3.** ja päättyy **3.6.2021.** Yhteensä 12 kertaa.

<https://www.sarihelena.fi/>

Etäjooga on EKOAY:n jäsenille **ilmainen**, ilmoittaudu mukaan alla olevasta linkistä **17.3.** mennessä:

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfuA2Sp-pBJOo8c6Yqx5KPJqIfytZl9ZouLjXfJxMc7dxaRlg/viewform>

Lähetämme ilmoittautuneille linkin Teamsiin.

### 3. Selkäjumppa

EKOAY tukee opettajien hyvinvointia maksamalla puolet jäsentensä pääkaupunkiseudun selkäyhdistysten liikuntaryhmien liikuntamaksusta. Saat alennuksen syöttämällä tunnuksen ”EKOAY” ilmoittautumislomakkeen ”kampanjakoodi”-kohtaan. Kätevimmin ilmoittautuminen tapahtuu netin kautta osoitteessa: <http://www.selkayhdistykset.fi/2020/12/04/nettijummat/>

Jumpat ovat jo alkaneet tammikuussa, mutta tallenteet voi katsoa **30.4.** asti.

#### 4. Etätanssia

Huhtikuussa 9.4.-30.4. rullataan matot perjantai-iltaisin ja tanssitaan tanssiopettaja Juan Riosin johdolla klo 18.30-19.45. Tanssitunti on **ilmainen**, mutta vaatii ilmoittautumisen.

Ilmoittaudu tästä linkistä: <https://forms.gle/AY6i1RmzqaqaVUYF6>

Linkki Juanin Youtube sivuille:

[https://www.youtube.com/channel/UCwaJZjvM22dXVff\\_Jxke52A](https://www.youtube.com/channel/UCwaJZjvM22dXVff_Jxke52A)

#### 5. 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 **23.3.2021** mennessä ja maksamalla 20 euroa

EKOAY:n tilille FI45 217318000 14941. Käytä viitenumeroa: 2011

Ilmottautumislinkki:

<https://forms.gle/vVTiP5TszNdFiFyd9>

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/>