

Elokuun liikuntatiedote EKOAY:n jäsenille:

1. 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€) 80min hieronta 55€ (norm. 65€)

Terveisin Mikko
koulutettu hieroja

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

2. Melontaa 20.8. klo 15.00 ja 17.30

”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 turvallisista mielin!” 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 5. Ilmoittautumisaika on 19.8. klo 12.00 asti. Maksutiedot ja lisätiedot lähetetään sähköpostitse.

Retki 1 lähtee 20.8.2021 klo 15.00 Matinkylästä.
Ilmoittautumislinkki: <https://forms.gle/S8cWB2t4uAd2C6Ki6>

Retki 2 lähtee 20.8. klo 17.30 Matinkylästä.
Ilmoittautumislinkki: <https://forms.gle/5Cey39t2ftZTxdYv9>

Seuraava melontakerta on 3.9. Lisätietoa seuraavassa liikuntatiedotteessa.

Voit myös ilmoittautua Facebookissa **EKOAY:n juoksuryhmään**
<https://www.facebook.com/groups/1342845682743739>

ja **EKOAY:n alkeismelojien** ryhmään
<https://www.facebook.com/groups/410135383769120>

Ystävällisin terveisin,

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