

Liikuntatiedote 1/ kevät 2022 EKOAY:n jäsenille:

1. Hieronta

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. Etäjooga

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

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

Aika: klo 20.00–21.00 torstai-iltoina toukokuun 19. päivään asti. (Ei 14.4.kiirastorstaina)

Ohjaajana toimii Sari Nyrhinen.

Ilmoittaudu viimeistään 3.3.2022 tästä [linkistä](#) tai sen jälkeen sähköpostitse: julia.uotila@opetus.espoo.fi

3. TanSSIPäivä-Fiesta 2022

”Energiaa, iloa sekä kuntoilua!”

Jorge Pacheco latinomix-tanssitunnit ovat kaikkea tätä! Saatte nauttia lattarirytmistä, pitää hauskaa ja samalla kuntoilla. Ohjelmassa Salsaa, Sambaa, Bachataa, Merenqueta, Discoa ja lopuksi venyttelyä.

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

Aika: pe 1.4.2022 klo 15.00–15.45.

Hinta 5 €/osallistuja. Ilmoittaudu viimeistään: 25.3.2022 klo 20:00 tästä [linkistä](#).
Saman linkin takaa näet maksutiedot.



4. Golf-kurssit

ALOITA UUSI HARRASTUS! Suorita Golfin Green Card ennen kesää!

10 osallistujaa mahtuu/kurssi

*tiistaina 10.5. klo.16.00–20.00
TAI

*torstaina 12.5.2022 klo.16.00–20.00

Paikka: Espoon Golfseura, Blominmetsäntie 2, 02780 Espoo

Kurssin hinta: 39 €/osallistuja. Hintaan sisältyy kaikki tarvittavat välineet, joten omia mailoja ei tarvitse olla.

Ilmoittaudu viimeistään pe 22.4. klo 20:00 tästä [linkistä](#). Ilmoittautuminen on sitova.
Huom! Kymmenen ensimmäistä ilmoittautujaa pääsee mukaan/ kurssi.



Ystävällisin terveisin,

Liikunta- ja kulttuuriasiainhoitajat
Julia Uotila ja Kiira Piirainen
<http://ekoay.fi>
julia.uotila@opetus.espoo.fi
kiira.piirainen@opetus.espoo.fi