

Liikunta- ja kulttuuritiedote / syksy 2022

UINTI

Paljon kysytyt uintikurssit ovat täällä!

Tarjoamme syksyllä 2022 kaksi uintikurssia. Kurssit ovat sisällöltään samanlaisia. Ilmoittauduthan vain yhdelle kurssille. Kurssin hinta 15€/kurssi. **Ilmoittautuminen alkaa torstaina 26.10. klo 20.00 EKOAY:n tapahtumakaupassa: <https://ekoay.fi/kauppa/>**

Kurssin kuvaus:

Tämä uinnin kolmen kerran tekniikkakurssi on tarkoitettu sinulle, joka pidät uinnista ja jonka uimataito on vähintään 300m yhtäjaksoisesti vapaa-, rinta- tai ja selkäuintia. Lisäksi haluat kehittää uintitekniikkaasi vapaa- ja rintauintissa taloudellisemmaksi ja tehokkaammaksi sekä saada vinkkejä oman uimatreenisi tekemiseen.

Kerta 1. Vapaauintin perusteet ja tekniikkaharjoittelu.

Kerta 2. Rintauintin perusteet ja tekniikkaharjoittelu.

Kerta 3. Kertaustunti vapaa- ja rintauinti sekä uinnin apuvälineet (räpylät, pullari, uimalauta).

Uintikurssi 1

Matinkylän uimahalli

Tiistaisin klo 15-16

15.11., 22.11. ja 29.11.

Opettaja: Kaisa Selänne

Ilmoittaudu täältä: [Uintikurssi 1 tiistaisin klo 15-16](#)

Uintikurssi 2

Matinkylän uimahalli

Torstaisin klo 15-16

17.11., 24.11. ja 1.12.

Opettaja: Kaisa Selänne

Ilmoittaudu täältä: [Uintikurssi 2 torstaisin klo 15-16](#)

Mikäli kurseille on kysyntää enemmänkin, järjestämme niitä mahdollisuuksien mukaan lisää.

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](mailto:vello@ptmikko.fi)

info@ptmikko.fi 040 516 9360



Seuraavalla sivulla tietoa kahdesta tulevasta tapahtumasta, joten rullaa sivua eteenpäin!



GOES



Lähde mukaan viettämään Espoon ja Kauniaisten opettajien ammattiyhdistyksen virkistysiltaa viihdekeskus GR8 -keskukseen Salmisaareen 3.11. klo 17–19!

Olemme varanneet viihdekeskuksen jäsentemme yksityiskäyttöön. Siirtyminen lajista toiseen on helppoa, sillä lajit sijaitsevat vierekkäin. Paikan päällä saa vapaasti valita, mitä lajeja kokeilee ja missä järjestyksessä. Lähde yksin tai kavereiden kanssa - hauskuus on taattu!

Anniskeluluvin varustettu sporttibaari on myös omakustanteisesti käytössä.

Viihdeklubin lajit:

- Ajosimulaattori
 - Biljardi
 - Darts
 - Golf-simulaattori
 - Keilaus
 - Koris
 - Nopeustesti
 - Pöytäcurling
 - Pöytäfutis
 - Pöytälatkä
 - Reaktiopeli
 - Tarkkuusammuntasimulaattori
 - Xbox Kinect
 - Jousiammunta:
- Kaksi rataa, oma lounge
Ampumamatkat 8, 10 ja 12 metriä
Opastus: Laji- ja turvallisuusohjeet tapahtuman alkuun

Virkistysillan omakustanneosuus on 10 euroa ja loput maksaa yhdistys!

Varaa paikkasi kotisivuilta. **Ilmoittautuminen alkaa torstaina 26.10. klo 20.00 EKOAY:n tapahtumakaupassa: <https://ekoay.fi/kauppa/>** Paikkoja on rajoitettu määrä.



RUUKKIKIERROS LÄNSI-UDELLAMAALLA LAUANTAINA 26.11. 2022 HINTA 35 €

MUSTION LINNA, BILLNÄSIN RUUKKIN RAVINTOLA JA FAGERVIKIN RUUKIN KIERROS.

ILMOITTAUTUMINEN ALKAA 26.10.KLO 20.00 EKOAY:n tapahtumakaupassa:

<https://ekoay.fi/kauppa/>

Länsi-Uudellamaalla on peräti 10 ruukia, joista 6 on Suomen vanhimpia. Yhden päivämatkan aikana ehtii kokea Mustion linnan, josta Suomen ruukkiteollisuus alkoi, Billnäsin ruukin ja sen ravintolan, sekä ainutlaatuisen 1700-luvun miljööön Fagervikin ruukissa, jossa on myös 1700-luvun kirkko.

Oppaana koko matkana ajan toimii historioitsija/opas Torsti Salonen.

8.30 Lähtö Leppävaarasta, Gallerian puolelta, Läckisepänkujan parkkipaikalta.

10.00–11.30 Mustion linnan opastus

11.30–12.00 Busseihin siirtyminen, ajo Billnäsin ruukkiin lounaalle

12–00–13.30 lounas

13.30–14.15 ajo Fagervikin ruukkiin

14.15–15.15 Fagervikin ruukin ja kirkon opastus

Paluu Leppävaaraan.