

LIIKUNTAPALVELUIDEN TERVEYSLIIKUNTARYHMÄT KAUELLE 2018-2019

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI
	8.30-9.00 TEHOSENIORI- VESIJUMPPA (Uimahalli)			
	9.00-9.30 TUOLIJUMPPA (Rajakadun Sali)	9.00-9.30 SENIORI- VESIJUMPPA (Uimahalli)	9.00-9.45 KUNTOSALIRYHMÄ (Syke Plus)	
			10.00-10.45 KUNTOSALIRYHMÄ (Syke Plus)	10.00-10.45 KUNTOJUMPPA (Rajakadun Sali)
		11.45-12.30 KUNTOJUMPPA (Rajakadun Sali)		11.00-11.45 VENYTTELY (Rajakadun Sali)
			12.00-12.45 KUNTOSALIRYHMÄ (Syke Plus)	
			13.00-13.45 KUNTOSALIRYHMÄ (Syke Plus)	
14.00-14.30 SENIORI- VESIJUMPPA (Uimahalli)				
14.45-15.15 SENIORI- VESIJUMPPA (Uimahalli)				

- Uimahallin seniorivesijumppiin ennakoilmoittautuminen, saliryhmiin ei ennakoilmoittautumista

AVOIN RYHMÄ:

SYVÄNVEDENJUMPPA Maanantaisin klo 18.30-19.00 Uimahallilla.

Jumppaan ei ennakoilmoittautumista. Uimahallille voi saapua klo 17.45 alkaen.

Jumpan hinta: 50€/kausi (syksy tai kevät) sis. uimahalli- ja ohjausmaksun

Kertamaksu: uimahallimaksu+jumpan ohjausmaksu 2,80€

uimahallimaksu+vesijumpan ohjaussarjakortti sis. 10 ohjausta 22,50€

ei sisälly senioripassin jumppiin

TERVEYSLIIKUNTARYHMIEN MAKSUT

Senioripassit: senioripassi +65v 50€, senioripassi +80v 30€ ja senioripassi +90v 0€

Senioripassin lisäjumpparyhmät: 30€/vuosi

Ilman senioripassia yksittäisen ryhmän hinta 30€/vuosi

VESIJUMPPAMAKSUT seniorivesijumppiin: Senioripassi

Kausimaksu 30€/vuosi

Kertamaksu: uimahallimaksu+ohjausmaksu 2,80 €