

Harjoittelun aloittaminen kuntosalilla

Asiakkaalla on mahdollisuus harjoitella kuntosalissa omassa tahdissaan erikseen määritelyinä vapaaharjoittelu-aikoina. Kuntosalilla voi käydä kertamaksulla tai vaihtoehtoisesti ostamalla sarja- tai kuukausikortteja. 70 vuotta täyttäneet vantaalaiset voivat harjoitella salilla maksutta esittämällä 70+ Sporttikortin.

Kuntosalimaksuun sisältyy uinti- ja saunomismahdollisuus heti harjoittelun päätteeksi. Kortti on yhdistelmäkortti, joten uinti sisältyy tuotteeseen ainoastaan kuntosaliharjoittelun yhteydessä.

Myyrmäen uimahallin kuntosalin vapaaharjoitteluasiakkaat voivat käyttää joko kuntosalin yhteydessä olevia puku- ja peseytymistiloja tai uimahallin puku- ja peseytymistiloja, joissa on myös sauna käytettävänä.

Kuntosalin liikunnanohjaajat antavat laiteopastusta. Vaihtoehtoina on osallistua ns. yleisiin laiteopastuksiin tai varata henkilökohtainen laiteopastus. Yleiset laiteopastusajat on määritelty ennakkoon ja niihin osallistuminen ei vaadi ennakkoilmoittautumista, henkilökohtainen laiteopastus varataan liikunnanohjaajilta puhelinaikoina. Henkilökohtainen opastus maksaa 15 € (sis. yhden perusharjoitusohjelman 6-8 liikettä). Yleiset laiteopastukset sisältyvät kuntosalimaksuun.

Kuntosalin alaikäraja on 15 vuotta (pyydettyessä riittävä ikä tulee pystyä todistamaan). Tutustu myös kuntosalin muihin sääntöihin ennen harjoittelun aloittamista.

Ohjattuja liikuntaryhmiä ja kuntosaliharjoitteluun liittyvissä asioissa voitte soittaa liikunnanohjaajille puhelinaikoina tai liikuntapalveluiden toimistoon p. 09 8392 4601 virka-aikana.