

# TIKKURILAN UIMAHALLIN KUNTOSALI



Käyntiosoite:  
Läntinen Valkoisenlähteentie 50

[www.vantaa.fi/liikunta](http://www.vantaa.fi/liikunta)



**Vantaa  
Vanda**

## KUNTOSALIMAKSUT

Kuntosalimaksut sisältävät uinnin heti kuntosaliharjoittelun päätteeksi.

Työttömien ja eläkeläisten maksut oikeuttavat harjoitteluun ma-pe ennen klo 16, la-su koko päivän.

Alennushintaisia tuotteita ostettaessa asiakkaan tulee esittää perusteet alennuksen myöntämiseksi. Sporttikortti 70+ oikeuttaa harjoittelemaan kuntosalilla maksutta ma-pe ennen klo 16. Myös veteraaneille (Kela-kortin tunnus R tai MR) harjoittelu on maksutonta.

## KERTAMAKSUT

Aikuiset	6,50 €
Alennusryhmät	4,50 € (ei koske erityisryhmiä)
Vantaan kaupungin hlökunta	5,00 €
Koululaiset	2,40 € (opettajan johdolla)

## SARJAKORTIT

Sarjakortit ovat voimassa latauspäivästä vuoden eteenpäin.

Aikuiset	10 kertaa 55 €, 25 kertaa 125 €
Alennusryhmät	10 kertaa 33 €, 25 kertaa 70 €
Erityisryhmät*	10 kertaa 33 €, 25 kertaa 70 €
Vantaan kaupungin hlökunta	10 kertaa 38 €, 25 kertaa 78 €

## KUUKAUSIKORTIT

Kuukausikortti oikeuttaa harjoitteluun kerran päivässä. Kortit ovat voimassa latauspäivästä joko 1, 3 tai 5 kk eteenpäin. Kuntosalien vuosisulkemisia ei hyvitetä asiakkaille.

Aikuiset	1 kk 45 €, 3 kk 108 €, 5 kk 155 €
Alennusryhmät	1 kk 28 €, 3 kk 65 €, 5 kk 97 €
Erityisryhmät*	1 kk 28 €, 3 kk 65 €, 5 kk 97 €
Vantaan kaupungin hlökunta	1 kk 32 €, 3 kk 74 €, 5 kk 110 €

Alennusryhmät: eläkeläiset, työttömät, opiskelijat, koululaiset, kuntoutustuelle olevat ja varusmiehet

\*Erityisryhmät: vain erityisryhmien kuntosalikortin myöntämisperusteet täyttävät henkilöt. Ko. kortin oston yhteydessä asiakkaan tulee esittää henkilöllisyystodistus ja perusteet kortin myöntämiseksi.

Sarja- ja kuukausikorteista veloitetaan kulunvalvontakortin lunastusmaksu (5 €). Maksua ei peritä, mikäli asiakkaalla on kulunvalvontakortti jo entuudestaan. Lunastusmaksua ei palauteta.

Mikäli asiakas kadottaa kortin, hänelle voidaan luoda uusi kortti ainoastaan maksukuittia vastaan. Kortille kopioituu tuotteet sellaisena kuin ne olivat kadonneella kortilla. Lisäksi asiakkaalta peritään uuden kulunvalvontakortin hinta. Vanha (kadonnut) kortti kuoletetaan.

## AUKIOLO- JA PUHELINAJAT, OHJATUN LIKUNNAN KAUSINA

Syyskaudella: 31.8.–11.10.2020 ja 19.10.–12.12.2020

Kevätkaudella: 11.1.–21.2.2021 ja 1.3.–24.4.2021

ma	6.00–20.00
ti	6.00–11.00 ja 15.00–20.00
ke, pe	6.00–9.00 ja 12.00–20.00
to	10.00–20.00
la–su	10.00–17.00
su	9.00–10.00 erityisryhmien kuntosalivuoro
ke	12.30–13.00 <a href="#">puhelinaika</a> puh. 043 827 2576

Huomioithan, että kuntosalista ja uima-allastiloista on poistuttava ma–pe klo 20.30 ja la–su klo 17.30.

**HUOM! KUNTOSALIN LAITEOPASTUKSET ON TOISTAISEKSI PERUTTU VALLITSEVAN COVID-19 KORONAVIRUSTILANTEEN VUOKSI.**

## AUKIOLOAJAT, OHJATUN LIKUNNAN LOMA-AIKOINA

Syysloma 12.–18.10.2020, joululoma 13.12.2020–10.1.2021

Talviloma 22.–28.2.2021, kesäloma 25.4.–29.8.2021

**Huomioi kesäsulkeminen!**

ma–ke, pe	6.00–20.00
to	10.00–20.00
la–su	10.00–17.00
su	9.00–10.00 erityisryhmien kuntosalivuoro

Lisätietoa touko-elokuun laiteopastus- ja puhelinajoista [www.vantaa.fi/liikunta](http://www.vantaa.fi/liikunta) -sivuilta kevään 2021 aikana.

**LISÄTIETOA KESÄSULKEMISISTA JA MUISTA POIKKEAVISTA AUKIOLOAJOISTA [WWW.VANTAA.FI/LIIKUNTA](http://WWW.VANTAA.FI/LIIKUNTA) -SIVUILTA**

# KUNTOSALIN SÄÄNNÖT

Kuntosali on suunnattu kaikille 15 vuotta täyttäneille. Älä tuo sitä nuorempia lapsia saliin edes harjoittelusi ajaksi.

Noudata harjoitteluajoja.

Asiakas sitoutuu noudattamaan annettuja sääntöjä ja toimintaohjeita. Sääntöjen ja ohjeiden rikkominen ja kuntosalikortin väärinkäyttö johtaa kortin mitätöimiseen.

Henkilökunnalla on oikeus poistaa asiakas salilta.

Huom! Tutustu tarkempiin korona-ajan kuntosalin käyttöön liittyviin lisäohjeistuksiin [www.vantaa.fi/liikunta](http://www.vantaa.fi/liikunta) -sivuilla.

## Kuntosalikortti

- Kuntosalikortti oikeuttaa harjoitteluun kerran päivässä vapaaharjoitteluajoina.
- Kuntosalikortti on henkilökohtainen. Asiakas ei saa päästää toista asiakasta sisään tai luovuttaa kuntosalikorttiaan toisen henkilön käyttöön.
- Käyttämättömästä harjoitusajasta/-kerroista ei anneta hyvityksiä tai palauteta maksuja.
- Mikäli kuntosalikortti katoaa, asiakkaalle voidaan luoda uusi kortti kuolettamalla entinen kuntosalikortti. Uusi kortti voidaan luoda ainoastaan maksukuittia vastaan. Uudelle kortille siirretään jäljelle jäänyt harjoittelu-aika/-kerrat. Asiakkaalta peritään uuden kortin hinta (5 €).

## Harjoittelijalla tulee olla asianmukainen harjoitteluvälineistö

- Käytä vain puhdaspuhjaista liikuntaan soveltuvia jalkineita.
- Ei harjoittelua esim. paljain jaloin, sukkasiltan, sandaaleissa tai varvas-/voimistelutossuissa.
- Ei harjoittelua ilman paitaa.
- Älä vie urheilulaukkuasi kuntosaliin.

## Huomioi toiset harjoittelijat

- Anna toisille mahdollisuus käyttää laitetta, kun pidät lepotaukoa. Älä lepää laitteessa.
- Aerobisten laitteiden käyttöaika on max. 15 min.
- Käytä hikipyyhettä tai pyyhi hiki käyttämästäsi laitteesta.
- Palauta käyttämäsi painot/välineet paikoilleen.
- Käyttäydy asiallisesti; älä metelöi kohtuuttomasti.
- Magnesiumjauheen tms. käyttö ei ole sallittua.
- Veden juominen suoraan hanasta on kielletty.

Pidätämme oikeuden muutoksiin.



Vantaa  
Vanda