

KUNTOKEIDAS SANDELS

Välskärinkatu 4 B, 00260 Helsinki
045 77311344

SYYSKAUDEN 2018 OHJELMA

3.9. – 13.12.

Allasjumppaa

Ohjattua musiikin vauhdittamaa jumppaa uima-altaassa veden vastusta apuna käyttäen. Vesivoimistelu sopii kaikille, erityisesti tuki- ja liikuntaelimestön vaivoista kärsiville, hengityselinsairaille ja ylipainoisille. Kesto 30 min.

Vesipilates

Sisältää liikkuvuutta lisääviä ja keskivartalon lihaksia vahvistavia liikkeitä.

Allasjumppa TEHO Kokeneemmille harrastajille (kesto 45min)

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI
Allasjumppa A 12.00-12.30 Hinta 200 € 15 krt.	Allasjumppa B 9.00 – 9.30 Hinta 200 € 15 krt.	Allasjumppa E 10.15 – 10.45 Hinta 200 € 15 krt.	Allasjumppa G 9.00 – 9.30 Hinta 187 € 14 krt.
Allasjumppa TEHO 1 13.00-13.45 Hinta 216 € 15 krt.	Allasjumppa C 10.15 – 10.45 Hinta 200 € 15 krt.	Allasjumppa F 12.00 – 12.30 Hinta 200 € 15 krt.	Allasjumppa H 10.00 – 10.30 Hinta 187 € 14 krt. PERUTTU
	Allasjumppa D 11.15 – 11.45 Hinta 200 € 15 krt.		Vattengymnastik 11.00 – 11.30 Hinta 187 € 14 krt.
			Allasjumppa TEHO 2 12.15-13.00 Hinta 201 € 14 krt.
			VesiPilates 13.00 – 13.30 Hinta 187 € 14 krt. PERUTTU

Itsenäisyyspäivänä to 6.12. suljettu

Ohjattua kuntosaliharjoittelua

Yhteinen alkulämmittely, voimaharjoittelua oman ohjelman mukaan ja yhteinen loppuvenyttely. Ohjatussa ryhmässä oppii harjoittelun periaatteet ja oppii käyttämään laitteita turvallisesti. Ohjatun ryhmän kautta pääsee mukavasti itsenäisen kuntoilun alkuun.

TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI
Kuntosaliryhmä A 13.00 – 13.45 Hinta 143 € / 15 krt.	Kuntosaliryhmä C 11.00 – 11.45 Hinta 143 € / 15 krt.	Kuntosaliryhmä D 10.00 – 10.45 Hinta 133 € / 14 krt.
Kuntosaliryhmä B 14.00 – 14.45 Hinta 143 € / 15 krt.		Kuntosaliryhmä E 13.00 – 13.45 Hinta 133 € / 14 krt.

Ohjatut liikuntaryhmät

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI
Kehonhuolto 9.45-11.00 Hinta 165 € / 15 krt	Tasapainoryhmä 12.00 – 12.45 Hinta 143 € / 15 krt	Keppijumppa PERUTTU	Iloiset ikiliikkujat 11.00 – 11.45 Hinta 133 € / 14 krt.

Kehonhuolto

Lihakset jumissa? Kehonhuolto-tunti auttaa palautumaan rasituksesta, lisää liikkuvuutta ja vetreyttä, sekä parantaa kehonhallintaa. Sisältää pilates, jooga ja venyttelyliikkeitä. Kesto 1h 15min.

Tasapainoryhmä

Tasapainon säilyttäminen on opittu taito, joten sitä voi parantaa harjoittelemalla. Ohjattu tasapainoharjoittelu on tavoitteellista toimintaa. Harjoittelulla ehkäistään päivittäisiä tasapaino-ongelmia ja parannetaan tasapainojärjestelmän toimintaa.

Keppijumppa

Keppijumppa on helppo tapa pitää huolta niskasta ja selästä. Jumppa poistaa kipuja, parantaa ryhtiä ja vahvistaa lihaksia.

Kuntojumppa (Iloiset ikiliikkujat)

Ohjattua voimistelua liikuntasalissa musiikin tahdissa, vaihdellen esim. keppejä, palloja, irtopainoja, kuminauhoja ja mattoja apuna käyttäen.

Useamman liikuntatunnin ostajalle alennus -20%

ITSENÄINEN KUNTOSALIHARJOITTELU

Kuntokeidas Sandelsin kuntosalissa voi harjoitella itsenäisesti lunastamalla sarjalipun. Kuntoilijat voivat halutessaan tilata yksilöllisen kuntosaliohjauksen.

Huomioi pidennetyt aukioloajat alk. vko 37

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI
9 – 18	9 – 13 15-17	9 – 11 12-18	8 – 10 14-18	9 – 12	9 -16

Kuntosalilippujen hinnat:

100 € / 10 kpl

53 € / 5 kpl

15 € kertamaksu

Yksilöllinen ohjaus kuntosalilla: 72 € / 45 min.

Yksilöllinen ohjaus uima-altaassa: 142 € / 45 min

Ilmoittautuminen ohjattuihin ryhmiin

Puhelimitse 045 77311344 ma-pe 9-14
tai Kuntokeidas Sandelsin toimistolla ma-pe 9-14

Maksuehdot

- ❖ Maksu suoritetaan joko paperilaskulla, joka postitetaan kotiosoitteeseen (laskutuslisä 5€) tai sähköisesti jolloin lasku toimitetaan asiakkaan ilmoittamaan sähköpostiosoitteeseen. Ilmoittautuminen on aina sitova, mikäli asiakas ei peru osallistumistaan viimeistään **10 päivää** ennen ryhmän alkua.
Maksun maksamatta jättäminen tai ryhmästä pois jääminen ei ole peruminen.
- ❖ Maksu palautetaan, jos peruutus tehdään määräaikaan mennessä. Peruuttamatta jätetty ilmoittautuminen on perintäkelpoinen. Maksumuistutuksesta peritään 5 euroa.
- ❖ Ryhmät toteutuvat, jos osallistujia on riittävästi. Jos ryhmä ei toteudu, maksu palautetaan asiakkaalle kokonaisuudessaan.
- ❖ Jos olet ehtinyt maksaa laskun ja ryhmä ei toteudu tai olet perunut osallistumisesi määräaikaan mennessä, ilmoita tilinumerosi Kuntokeitaan toimistoon.
- ❖ Liikuntasetelit eivät käy maksuvälineenä Kuntokeidas Sandelsissa. Hinnat sisältävät ALV 10 %.

Korvauskäytäntö

- ❖ Poissaolokertoja voi käydä korvaamassa muissa ryhmissä ainoastaan **kaksi kertaa** saman lukukauden aikana.
- ❖ Mikäli sairastuu eikä pysty enää *jatkamaan* liikuntaharrastusta hyvitetään lääkärintodistuksella 50% jäljellä olevista tunneista.
- ❖ Kuntokeitaan toimesta perutut kerrat korvataan erikseen sovittavana ajankohtana.

Toimintaohjeet asiakkaalle:

1. ilmoita mahdollisesta tiedossa olevasta poissaolostasi ajoissa ryhmäsi ohjaajalle tai Kuntokeitaan toimistoon.
2. varaa korvauskerta suoraan ryhmäsi ohjaajalta tai Kuntokeitaan toimistosta.
3. peruuttamaton korvauskerta katsotaan käytetyksi kerraksi.

Vakuutukset

Liikuntatiloissa ollaan omalla vastuulla ja omalla vakuutuksella. Kalliola Oy:llä ei ole tapaturma, varkaus ym. vakuutuksia asiakkaille.

Fysioterapiapalvelut

Kuntokeidas Sandelsin fysioterapiapalvelu sisältää fysioterapeutin suorittaman alkukartoituksen, jossa kartoitetaan haastatteluin, kyselyin ja mittarein asiakkaan liikkumis- ja toimintakykyä.

Kuntokartoituksen pohjalta voidaan laatia yksilöllinen harjoitteluohjelma kuntosaliharjoitteluun tai kotiolosuhteisiin sovellettavaksi.

Kuntoutujaa aktivoidaan ja ohjataan ottamaan itse vastuuta omasta terveydestään, toimintakyvystään ja niiden edistämiseen liittyvistä valinnoista.

Fysioterapia voi toteutua Kuntokeidas Sandelsissa tai kotikäynteinä.

Hinnasto:

Yksilöllinen fysioterapia:	72 € / 45 min.
Yksilöllinen fysioterapia uima-altaassa:	142 € / 45 min.
Yksilöllinen harjoitusohjelma ja kertaohjaus (60 min.):	144 €
Fysioterapia kotona:	84 € / 60 min.

Hinta sis. matkat 2 x 6 km.

Tämän ylimenevältä kilometriltä 0,50 €/km

Kela-korvauksen saa lääkärin läheteellä.

Voit ostaa palveluja myös ilman lääkärin lähetettä.



www.seniorisandels.fi

Kuntokeidas Sandels

Liikuntakeidas aikuisille ja seniori-ikäisille kuntoilijoille

Viihtyisiin tiloihin kuuluu uima-allasosasto saunoineen, liikuntasali sekä monipuolisesti varusteltu kuntosali. Kuntosalilaitteet sopivat erityisesti seniorikäyttäjille.

Lämminvesiallas soveltuu hyvin vesivoimisteluryhmille ja altaaseen pääsee myös istuinnosturin avulla. Toimitilat ovat Kynnys ry:n tekemän esteettömyyskartoituksen mukaan luokiteltu melko esteettömiksi.

Liikunnan iloa – terveyttä ja hyvinvointia

Kuntokeidas Sandelsin palvelut on suunniteltu vastaamaan erityisesti terveysliikunnan tarpeita. Ohjattuja liikuntaryhmiä järjestetään joka arkipäivä kunnoltaan eritasoisille henkilöille. Suositut allasjummat, ohjatut kuntosaliryhmät, voima- ja tasapainoryhmät sekä erilaiset kuntoliikuntaryhmät toimivat kausiluontoisesti. Kuntosalilla on mahdollisuus myös itsenäiseen harjoitteluun. Kuntoilijat voivat halutessaan tilata yksilöllisen kuntosaliohjauksen.

Kuntokeidas

Sandelsin ohjaajat

Anne Karppi-Sjöblom

ja Kikka Repka ovat fysioterapeutteja ja liikunnan ammattilaisia.

Voima- ja tasapainoharjoittelua iäkkäille

Kuntokeidas Sandelsissa järjestetään ohjattua voima- ja tasapainoharjoittelua iäkkäille henkilöille. Ikääntyessä liikunnan merkitys korostuu. Riittävän hyvä lihasvoima ja tasapaino ovat keskeisiä liikkumiskyvyn ja kotona asumisen edellytyksiä. Hyvä jalkojen voima lisää liikkumisvarmuutta sekä helpottaa arjessa selviytymistä. Tasapainon ja ketteryyden harjoittaminen taas ehkäisee kaatumistapaturmia ja rohkaisee lähtemään liikkeelle.

Yrityksille ja yhdistyksille

Kuntokeidas Sandels tarjoaa räätälöityjä liikunta- ja kuntoutuspalveluita sekä vuokraa tiloja koulutus-, virkistys- ja liikuntakäyttöön. Tiloissa voi järjestää myös omia liikuntaryhmiä.

Tilavuokraus: Kuntokeitaan tiloja voivat myös ulkopuoliset vuokrata käyttöönsä.

Lisätiedot: 045 77311344

