

# KUNTOKEIDAS SANDELS

Välskärinkatu 4 B, 00260 Helsinki

p. 045 77311344

## SYYSKAUDEN 2019 OHJELMA

2.9. – 12.12.

### Allasjumppaa

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

### Allasjumppa TEHO

Kokeneemmille harrastajille. Kesto 45min.

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI
<b>Allasjumppa A</b> 12.00-12.30 Hinta 205 € 15 krt.	<b>Allasjumppa B</b> 9.00 – 9.30 Hinta 205 € 15 krt.	<b>Allasjumppa E</b> 10.15 – 10.45 Hinta 205 € 15 krt.	<b>Allasjumppa G</b> 9.00 – 9.30 Hinta 205 € 15 krt.
<b>Allasjumppa TEHO 1</b> 12.45-13.30 Hinta 220 € 15 krt.	<b>Allasjumppa C</b> 10.15 – 10.45 Hinta 205 € 15 krt.	<b>Allasjumppa F</b> 12.00 – 12.30 Hinta 205 € 15 krt.	<b>Vattengymnastik</b> 11.00 – 11.30 Hinta 205 € 15 krt.
	<b>Allasjumppa D</b> 11.15 – 11.45 Hinta 205 € 15 krt.		<b>Allasjumppa TEHO 2</b> 12.15-13.00 Hinta 220 € 15 krt.

## 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
<b>Kuntosaliryhmä A</b> 13.00 – 13.45 Hinta 147 € / 15 krt.	<b>Kuntosaliryhmä C</b> 11.00 – 11.45 Hinta 147 € / 15 krt.	<b>Kuntosaliryhmä D</b> 10.00 – 10.45 Hinta 147€ / 15 krt.
<b>Kuntosaliryhmä B</b> 14.00 – 14.45 Hinta 147 € / 15 krt.		<b>Kuntosaliryhmä E</b> 13.00 – 13.45 Hinta 147 € / 15 krt.

## Ohjatut liikuntaryhmät

MAANANTAI	TIISTAI	TORSTAI
<b>Kehonhuolto</b> 9.45-11.00 Hinta 169 € / 15 krt	<b>Tasapainoryhmä</b> 12.00-12.45 Hinta 147 € / 15 krt	<b>Tanssijumppa</b> 10.00-10.45 Hinta 147 € / 15 krt
		<b>Iloiset ikiliikkujat</b> 11.00 – 11.45 Hinta 147 € / 15 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.

### Kuntojumppa (Iloiset ikiliikkujat)

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

### Tanssijumppa

Yksintanssia, jossa käytetään musiikkina swingiä, rockia, latinoaa ym.

Tunnit sopivat kaikille kiinnostuneille, sekä naisille että miehille. Tunnin osat ovat lämmittely, kehon liikkuvuutta parantavat liikkeet, tanssiosuudet ja loppuvenyttelyt.

## Useamman liikuntatunnin ostajalle alennus –10%

## ITSENÄINEN KUNTOSALIHARJOITTELU

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

9.9.alkaen

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	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**

(samana päivänä peruutetuista ajanvarauksista veloitamme hinnaston mukaisesti.)

## Ilmoittautuminen ohjattuihin ryhmiin

Puhelimitse **045 77311344**

tai Kuntokeidas Sandelsin toimistolla ma-to 9-15 ja pe 9-13

### 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 osallistumisestaan 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 haastatteluun, 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	

## **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 terveystieteiden 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.*

**Kalliola**

*Pääomaa hyvälle elämälle!*

Kuntokeidas Sandelsin ohjaajat Anne Karppi-Sjöblom ja Kikka Repka ovat fysioterapeutteja ja liikunnan ammattilaisia.

*Kuntokeidas Sandelsissa järjestetään ohjattua voima- ja tasapainoharjoittelua iäkkäille henkilöille. Ikääntyessä liikunnan merkitys korostuu. Riittävän hyvää lihasvoimaa ja tasapainoa 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**

