



Hinnasto 2019

Ryhmät:

Ryhmissä ensimmäinen ns. kokeilukerta on maksuton!

Ryhmätoiminnan maksu on pääsääntöisesti 5€/krt tai 50€ sarjalippu, jossa ryhmäkertoja on 11. Kertamaksun maksat ryhmäkerralla ryhmänohjaajalle. Sarjalipusta lähetämme postitse tai sähköpostilla laskun kotiin, suosittelemme tätä maksutapaa.

- Aivotreeni 5€
- Voimaa ja tasapainoa 5€
- Tanssien tasapainoa 5€
- Istumatanssi 3€
- Kehonhallinta 6€
- Kuntoneuvola -kurssi 70€
- Eläkevalmennus toimipaikan hinnaston mukaan
- Neuvokkaat Naiset maksuton
- Ystäväpiiri maksuton
- Omahoitovalmennus maksuton

Kuntosalit:

- Salhojan Sali 5€
- Kiertoharjoittelu kuntosalilla 3€/5€ (ohjaaja paikalla)
- Lisää ytyä kuntosaliharjoitteluun 3x yht. 12€
- Kuntosali starttikurssi uusille 3x yht.12€
- Äijärautaa kuntosalikurssi miehille 5x yht.15€

Altaat:

- Allasvoimistelu 9€ (10 x kortti 80€)
- Vesijuoksijat ja itseharjoittelijat 13€ (10 x kortti 120€)

Fysioterapeutti, muistiohjaaja tai muistiasiantuntija yksilöohjaus:

- Kotikäynnit 14€/krt, kartoituskäynti maksuton
- Liikuntaneuvonta ilman ajanvarausta maksuton (katso liikuntaneuvonta aikataulu)
- Muistineuvonta ilman ajanvarausta maksuton
- Muistitesti MMSE 14€

Koulutustoiminta:

Kysy tarjous!

Räätälöimme mielellämme tarpeisiinne sopivia koulutuksia/luentoja ikääntyneiden sekä kehitysvammaisten ihmisten hyvinvointiin liittyvistä asioista.