

Voimassa 13.8.-21.12.2018

| Maanantai | Tiistai | Keskiviikko | Torstai | Perjantai |
|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|---------|--------------------------------------------------|
| | | 9.15-10.15 Pilates/ Spiraali Stabilaatio TK | | 7.30-8.30 Pilates TK |
| | | 10.30-11.30 Seniори- pilates TK | | 10.00-11.00 Spiraali Stabilaatio Low TK |
| 16.00-17.00 Pilates TK | 16.15-17.15 Pilates TK | 16.00-17.00 Spiraali Stabilaatio TK | | |
| 17.15-18.15 Spiraali Stabilaatio TK | 17.30-18.30 Pilates TK | 17.15-18.15 Pilates TK | | |
| 18.30-19.30 Pilates TK | 18.45-19.45 Kehonhuolto/ Spiraali Stabilaatio TK | 19.30-20.30 Pilates JH 28.11. asti | | |

Viikon 43 aikataulu ilmoitetaan myöhemmin.

PilatesLahdella on oikeus ohjaaja- ja aikataulumuutoksiin.

Ohjaajat: JH=Jenni Häkkä, TK=Tiitu Kaarakainen

Pilates –peruskurssi: ke 29.8.-26.9. klo 18.30-19.30, hinta 95€, JH

Spiraali Stabilaatio -peruskurssi:

pe 31.8. klo 17-18.30 ja la 1.9. klo 9.30-11, hinta 57€, TK

Pilates kävelyssä ja juoksussa: la 15.9. klo 9-11, hinta 38€, TK

Lantionpohjaa ja pilatesta: la 6.10. klo 9-11, hinta 38€, JH

Kehonhuoltoa pilatesvälineillä: la 17.11. klo 9-11, hinta 32€, TK

Tilaustunteja yrityksille ja pienryhmille. Kysy lisää!

Ilmoittautumiset ja tiedustelut: Tiitu Kaarakainen, p. 0400 772473

tiitu.kaarakainen@luukku.com, www.pilateslahti.com

Ryhmätuntihinnasto

- 1 krt 20€
- 5 krt 85€ (voimassa 8 vkoa)
- 5 krt 95€ (voimassa 4 kk)
- 10 krt 160€ (voimassa 16 vkoa)
- 10 krt 180€ (voimassa 6 kk)
- 15 krt 225€ (voimassa 20 vkoa)
- 20 krt 280€ (voimassa 20 vkoa, 2x/vko kävijöille)

Hinnat sisältävät alv 10%, opiskelijat ja eläkeläiset -10% ryhmätunneista. Smartum liikunta- ja kulttuurisetelit, Smartum -saldo, Smartum -kortti, Tyky-setelit, Eazybreak, Edenredin kortit ja setelit sekä Sporttipassi käyvät maksuvälineenä.

HUOMIO! Korttien voimassaoloaika voi pidentää vain lääkärintodistuksella tai pidempiaikaisella oleskelulla toisella paikkakunnalla. Kortti on henkilökohtainen, eikä sitä voi siirtää toiselle henkilölle. Voimassaoloajan umpeuduttua kortin voi käyttää loppuun kuukauden sisällä voimassaoloajan umpeuduttua maksamalla erotuksen kertamaksuun/tunti.

Klo 15 jälkeen alkavien tuntien peruutukset tulee tehdä samana päivänä klo 10 mennessä. Ennen klo 15 alkavien tuntien peruutukset tulee tehdä edellisenä päivänä klo 21 mennessä. Myöhemmin peruutetuista ja peruuttamattomista tunneista peritään tuntimaksu.

Fysioterapiahinnasto (sisältää laskutuksen ja uuden ajan

varauksen)

60 min 58€

45 min 49€

30 min 40€

Lääkärlähetteellä Kela-korvaus.

Yhteystiedot:

PilatesLahti

Vuorikatu 25

15110 Lahti

p. 0400 772473

tiitu.kaarainen@luukku.com

www.pilateslahti.com