

Voimassa 9.8.-22.12.2019

| 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 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 | 17.30-18.30 Pilates ER 3.10. alkaen | |
| 18.30-19.30 Pilates TK | 18.45-19.45 Kehonhuolto TK | | 18.45-19.45 Spiraali - Stabilaatio ER 3.10. alkaen | |

Viikon 43 aikataulu ilmoitetaan myöhemmin.

PilatesLahdella on oikeus ohjaaja- ja aikataulumuutoksiin.

Ohjaajat: ER=Eevamari Rauhamäki, TK=Tiitu Kaarakainen

Pilates –peruskurssi: to 29.8.-19.9. klo 17.30-18.30, hinta 80€, ER

Spiraali Stabilaatio -peruskurssi:

to 29.8.-19.9. klo 18.45-19.45, hinta 80€, ER

Äiti-lapsi -pilates: ti 3.9.-1.10. klo 10-11, hinta 95€, ER

Muut syksyn kurssi ilmoitetaan myöhemmin.

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 9 mennessä TEKSTIViestillä. Ennen klo 15 alkavien tuntien peruutukset tulee tehdä edellisenä päivänä klo 21 mennessä TEKSTIViestillä. Myöhemmin peruutetuista ja peruuttamattomista tunneista peritään tuntimaksu.

Fysioterapiahinnasto (sisältää laskutuksen ja uuden ajan

varauksen)

60 min 58€

45 min 49€

30 min 40€

Lääkärinläheteellä Kela-korvaus.

Yhteystiedot:

PilatesLahti

Vuorikatu 25

15110 Lahti

p. 0400 772473

tiitu.kaarainen@luukku.com

www.pilateslahti.com