



KUNTOSALI

Kuuselakeskuksen kuntosalilla harjoittelu on helppoa ja turvallista. Käytössä ovat HUR-älykorttilaitteet. Älykortille ladattu henkilökohtainen harjoitusohjelma mahdollistaa yksilöllisen ja tavoitteellisen harjoittelun. Älykortille tallennettu ohjelma muuttuu kunnon kehittyessä automaattisesti.

Kuntosaliharjoittelun aloituskerta: Hyvä Startti maanantaisin klo 9-11

Kuntosaliharjoittelun aloitus tapahtuu Hyvä Startti-kerran kautta. Starttikerta sisältää tasapaino- ja lihaskuntotestit, yksilöllisen harjoitusohjelman laatimisen tavoitteidesi mukaisesti älykortille sekä kuntosalilaitteiden käytön opastuksen. Kuntosalia voi starttikerran jälkeen käyttää itsenäisesti harjoittelu-aikojen mukaisesti. Ilmoittautuminen aloituskertaan ft Marianne, p. 050 9172706.

Hinta: 10€

Kuntosaliharjoittelu Startin käyneille

tiistaisin klo 9-11.30 (ft paikalla ohjaamassa)
keskiviikkoisin klo 12.30-16
torstaisin klo 12.30-16
perjantaisin klo 9-11.30

Henkilökohtaisen älykortille ladatun harjoitusohjelman avulla voit kuntoilla itsenäisesti harjoittelu-aikojen mukaisesti. Kerran viikossa fysioterapeutti on paikalla ohjaamassa laitteiden käytössä. Hintaan sisältyy suihku- ja saunamahdollisuus kuntoilun jälkeen keskiviikkoisin ja torstaisin klo 13-17.

Hinta: 10x -kuntosalikortti 55€ tai kertakortti 7€

Kuntosalipalveluiden muutokset ovat voimassa 11.4.2016 alkaen.

Lisätietoja

fysioterapeutti Marianne Lepistö, p. 050 917 2706
marianne.lepisto@tvpy.fi

sosiaaliohjaaja Taru Malinen, p. 044 710 9598
taru.malinen@tvpy.fi

*Yhdessä
vireä
arki*

Kuuselakeskus
Nuolialantie 46
33900
Tampere



Pirkanmaan Senioripalvelut Oy