

Elämänikäinen harjoittelu

SenioriKuntoKoulu

Seniorikuntokoulussa harjoittelet vaikuttavasti, oman kuntotasosi mukaisesti.

Kotiryhmät harjoittelevat yhdessä kerran viikossa. Ohjaaja huomioi jokaisen yksilöllisen tilanteen, ja harjoitusohjelmat päivittyvät edistymisen mukaisesti.

Hintaan sisältyy sopiva lihaskunto- tai tasapainotesti.

Hinta 160 €/ 6 kk, 48 €/ 1 kk.

Vertaisohjatut ryhmät kokoontuvat kerran viikossa. Ryhmä tapaa ohjaajan noin kerran kuukaudessa. Hintaa 100 €/ 6 kk, 36 €/ 1 kk.

Seniorikuntokoulun ryhmien hintaan sisältyy kuntosalin vapaa käyttö itsenäiseen harjoitteluun sen aukioloaikoina, mukavia yhteistapaamisia sekä Ravintola Sofian lounaslippuvihko alennettuun hintaan.

Tule mukaan iloiseen joukkoomme!



Kuntosali avoinna:

arkiaamuisin klo 6.30 - 8.30

arki-iltaisoin klo 16.00 - 21.30

viikonloppuisin klo 9.30 - 17.30

Tiedustelut ja ilmoittautumiset:

Kotikoivun Hyvinvointipalvelut, Jyllinkatu 3, Ikaalinen

fysioterapeutit puh. (03) 459 040 tai kotikoivu@jyllinkodit.fi

www.jyllinkodit.fi | www.facebook.com/jyllinkodit

Hinnat ja aikataulut voimassa 1.1.2019 alkaen.

