

# Östanlid 2023–2024



## Rehabiliterande vattengymnastikgrupper Kuntouttavan vesivoimistelun ryhmät

mån/ma	kl./klo 16.15	TUFFARE TAG / Raskas, sopii työikäisille
tis/ti	kl./klo 11.15	MEDELTEMPO / Keskiraskas kl./klo 12.00 LUGNT TEMPO / Kevyt
tor/to	kl./klo 15.00	TUFFARE TAG / Raskas, sopii työikäisille kl./klo 16.00 MEDELTEMPO / Keskiraskas
fre/pe	kl./klo 9.30	MEDELTEMPO / Keskiraskas kl./klo 10.15 TUFFARE TAG / Raskas, sopii työikäisille

Ledd träning i 45 min./Ohjattua harjoittelua 45 min.

### Pris för vattengymnastik i grupp:

Höstterminen 117 €/kurs (9 ggr). Kurs 1 v. 33–41, kurs 2 v. 42–50.

Vårterminen 154 €/kurs (11/12 ggr). Kurs 3 v. 2–12, kurs 4 v. 13–24.

Alla rehabiliterande vattengymnastikgrupper startar höstterminen vecka 33 och vårterminen vecka 2, men du kan när som helst under året anmäla dig och komma med i någon grupp.

### Vesivoimistelun ryhmien hinta:

Syyslukukausi 117 €/kurssi (9 krt). Kurssi 1 v. 33–41, kurssi 2 v. 42–50.

Kevätlukukausi 154 €/kurssi (11/12 krt). Kurssi 3 v. 2–12, kurssi 4 v. 13–24.

Kaikki kuntouttavan vesivoimistelun ryhmät aloittavat syyslukukauden viikolla 33 ja kevätlukukauden viikolla 2, mutta voit ilmoittautua mukaan johonkin ryhmään milloin tahansa vuoden aikana.

## Träning för dig som haft stroke & Styrka och balansträning för seniorer

### Harjoittelua aivohalvauksen jälkeen & Voimaa ja tasapainoharjoittelua senioreille

Måndagar/maanantaisin kl./klo 13–14 och/ja kl./klo 14–15,  
börjar vecka/alkaa viikolla 33/2023 & 2/2024.

Pris/hinta: 14,00 €/gång/kerta.

**FÖRMÅNSSEDLAR OCH PRESENTKORT** Ge dina förmånssedlar till ledaren mellan första och tredje kurstillfället. Ifall sedlarna inte inlämnats före tredje kurstillfället faktureras kursen i sin helhet. Fakturerad kurs krediteras inte mot förmånssedlar eller andra förmåner. Du kan också köpa presentkort till våra kurser.

## Gym Axel Kuntosali Axel

### Månadskort/Kuukausikortti: 35 €

Månadskort för pensionärer, arbetslösa, studerande och föräldralediga: 30 €  
Kuukausikortti eläkeläisille, työttömille, opiskelijoille ja vanhempainvapaalla oleville: 30 €

**När du köper ett månadskort, kvitterar du ut en nyckel och med den kommer du in på gymmet för att träna alla dagar kl. 7.00–20.30.**

**Kuukausikortin ostaja saa oston yhteydessä avaimen, jolla pääsy kuntosalille päivittäin klo 7.00–20.30.**

Info gällande gruppverksamhet:  
Lisätiedot ryhmätoimintaan liittyen:

**Yvonn Björkström**, tfn/puh. 044 788 3639  
mån/ma–fre/pe kl./klo 8–9 eller/tai  
e-post/s-posti rehabostanlid@folkhalisan.fi

## Konditionssalsträning för seniorer Kuntosaliharjoittelua senioreille

Terminsavgift (14 ggr): 80 €

Lukukausimaksu (14 krt): 80 €

tis/ti 12.9–12.12.2023, 9.1–9.4.2024 kl./klo 14–15

## Drop in-gym för nya gymbesökare

### Drop in -kuntosali aloitteleville kuntoilijoille

Tisdagar/tiistaisin kl./klo 15–16

Börjar vecka/alkaa viikolla 33/2023 & 2/2024.