

# Yleishinnasto 2010

Tämän hinnaston avulla voitte laskea alustavan kustannusarvion tapahtumallemme. Lopullisen tarjouksen teemme ryhmän koon, tapahtuman sisällön ja ajankohdan perusteella.

Tiedustelut ja varaukset myyntipalvelustamme, puh. (03) 8855 200 (arkisin klo 8.00 – 17.00), asiakaspalvelu@pajulahti.com.

Hinnasto on laadittu 28.6.2010, ja se on voimassa toistaiseksi. Pidätämme oikeuden muutoksiin.

**HUOM!** Omat hinnastot mm. harjoitusleireille, leirikouluille ja liikuntakursseille.

## Majoitukset

Perushinnat viikolla (su-pe) €/hlö/vrk	Opistotaso	Hotellitaso	Hotellitaso saunalla
Aikuiset	58	78	88
5-16 vuotiaat	40	45	50
<b>viikonloppuina (pe-su) € / vrk</b>			
Aikuiset	68	88	98
5-16 vuotiaat	44	49	54
<b>alekausi 10.1.-19.2.10, 28.11.-20.12.10</b>			
Aikuiset	45	65	75
5-16 vuotiaat	30	35	40

**Perushinta** sisältää majoituksen valitussa huonetyypissä (2 hh:ssa tai 3-5 hlön solussa), aamiaisen sekä rajatun tilojen käytön (kuntosali, aamu-uinti ke-pe-su, rantasaunojen yleisövuorot ke-pe-la (kesällä joka ilta)).  
 1 hh lisämaksu 25 € / vrk.

## Ateriat (hinnat voimassa 1.7.-31.12.2010, alv-muutos siirretty hintoihin täysimääräisenä)

<b>Kukkas – buffet</b>		aamiainen klo 7.15-9.15, lounas klo 11.00-13.30, päivällinen ma-to, la 16.30-19.00, pe 16.30-20.00, su 16.00-18.00			
Majoituksen yhteydessä etukätein tilattuna	ph	th	Muut	6-16 v.	aikuiset
Aikuiset	9,82	19,64	Lounas	6,30	10,51
6-16 vuotiaat	4,95	9,90	Päivällinen	6,30	10,51
			Keittolounas		6,48
<b>Fanni – buffet</b>		arkipäivisin lukuvuoden aikana (syyskuun alusta toukokuun lopulle)			
Majoituksen yhteydessä	ph	th	Päiväkävijöille	6-16 v.	aikuiset
Aikuiset	6,85	13,70	Lounas	4,68	6,85
6-16 vuotiaat	4,68	9,36	Päivällinen	4,68	6,85
<b>Iltapala –buffet</b>		(etukäteisvarauksesta ryhmille täysihoidon yhteydessä, klo 20.30-22.00)			
Aikuiset	4,77		6-16 –vuotiaat	2,41	

**HUOM!** Kokouskahvitukset, iltapalat, menut ja retkievääät löydät tilaustarjoilulistaltamme.

## Kokous- ja luokkatilat, kabinetit ja saunat

Kokoustilat	Päiväkävijät		Majoittuvat	
	€ / h	€ / pvä	€ / h	€ / pvä
Auditorio 100 hlöä	66	340	33	175
Kokoustila 1 35 hlöä	56	250	28	130
Isot luokat á 50 hlöä	56	250	28	130
Pienet luokat 20-30 hlöä	40	190	20	100
Ryhmätyötilat 8-20 hlöä	30	130	15	70
Takkahuone 20-30 hlöä klo 8-17	56	250	28	130
ATK-luokka (16 konetta)	70	370	35	190
<b>Myös ruokailuun</b>				
Pikku-Kukkanen	46		23	
Fanni-kabinetit á 40 hlöä (yhdistettävissä)	46		23	
Saari -kabinetti 40 hlöä	60		30	
Takkahuone 20-30 hlöä klo 17-23.30*	66		33	
* minimivaraus 2h, jatkotunnit	24		12	
Valtaosassa kokoustiloista ja luokista on kiinteä datatykki, taulut ja fläpit. Kabineteissa välineet sopimuksen mukaan. Monissa kokoustiloissa on myös Internet -yhteydet, (käytöstä on sovittava etukäteen). Pyydämme asiakasta tarkentamaan toivotun varustelun tilavaruksen yhteydessä.				
<b>Juhltiloiksi myös</b>				
Ravintola Iso-Kukkanen (200 hlöä) ja kesäkaudella telttä (150 hlöä). Tilavuokra sopimuksen mukaan.				
<b>Saunat</b> (minimi 1h)				
Rantasaunat 15-30 hlöä, arkisin + su	100		70	
Rantasaunat 15-30 hlöä, pe + la	120		90	
Kuntosalisauvat, minimi 1 h	60		40	

## Liikuntavälineet

	Päivä-kävijät	Majoit-tuvat		Päivä-kävijät	Majoit-tuvat
Mailat pallopeleihin	3	pantti	Kanootti / kajakki	8	6
Minigolf / hlö	4	2,5	Kanootti päivä	15	12
Minigolf /2aik+2lasta	12	8	Soutuvene	8	6
Luistimet	5	4	Sykemittari	5	4
Uima-asu	2,5	2,5	Polkupyörä	6	5
Pyyhe	2,5	2,5	Frisbeegolf, aito kiekko	6	5
Lumikengät	5,5	5,5	* yli 10hlön ryhmälle	4	3
* yli 10hlön ryhmälle	4,5	4	Frisbeegolf, tavalliset	2	pantti
Sauvakävelysauvat	2	pantti	Hiihtovälinepaketti 3h	15	10
* yli 10hlön ryhmälle	1,5	pantti	Hiihtovälinepaketti pvä	20	15

## Liikuntatilat

Minimivarausaika on 1h. Tilojen järjestäminen ja huolto (esim. verkkojen laitto, kaukalon kasaus tai jäänhoito) suoritetaan asiakkaan ajalla. Majoittuvalle ryhmälle veloituksetta (pl. uimahalli, jäähalli, keinoonurmikenttä ja golfin sisälyönti) ryhmäkoksensa edellyttämät liikuntatilat (= yksi liikuntatila / 20 hlöä, max. 2 x 2 h/vrk). Rinnakkais- ja lisätilasta veloitus ao. hinnaston mukaan (tai sovitusti).

**Päiväkävijöiden osalta sisäliikuntatilojen hinnat lauantaisin ja sunnuntaisin suluissa.**

<b>Sisäliikuntatilat</b>	<b>Päiväkävijät € / h</b>	<b>Majoittuvat € / h</b>
Päärakennuksen palloilusali (parketti) ½	56 (68)	28
Päärakennuksen palloilusali (parketti) 1/1	112 (134)	56
Uusi liikuntahalli (decoflex) ½	56 (68)	28
Uusi liikuntahalli (decoflex) 1 /1	112 (134)	56
Monitoimihalli Nikula (novotan) ½	56 (68)	28
Monitoimihalli Nikula (novotan) 1/1	112 (134)	56
Voimistelusal (parketti)	66 (80)	33
Kamppailusal (matot)	66 (80)	33
Kuntosali ryhmälle yksittäiskäyttöön	66 (80)	33
Sisätenniskenttä klo 16-21.30 ja viikonloppuisin	16	11
Sisätenniskenttä klo 08-16 arkisin	11	6
Squashkenttä	11 (13)	6
Sulkapallokenttä klo 16-21.30 ja viikonloppuisin	13	8
Sulkapallokenttä klo 08-16 arkisin	10	5
Golfin lyöntipaikat ryhmälle (8 hlöä)	90 (108)	45
<b>Uimahalli</b>		
Uimahallin yleisöuintivuoro, aikuiset	5	4
Uimahallin yleisöuintivuoro, 0-16 vuotiaat	2,5	2
Perheuinti yleisöuintivuorolla (2 aik. + 2 lasta)	12	10
Uimahalli ryhmille <= 30 hlöä	180 (216)	120 (144)
Uimahalli ryhmille >30 hlöä	240 (288)	180 (216)
<b>Kuntosali</b>		
	<b>Aikuiset</b>	<b>12-16 v.</b>
Kertakäynti	7	7
1 kk kortti	40	30
10-kortti	55	40
3 kk kortti	100	65
6 kk kortti	175	105
<b>Ulkoliikuntatilat</b>		
Nurmijalkapallokenttä	66	33
Keinoonurmikenttä ½	45	35
Keinoonurmikenttä 1/1	90	70
Yleisurheilukenttä, yksityiskäyttö	50	25
Ulkotenniskenttä (massa, plexipave)	12	6
Beachvolleykenttä	35	-
<b>Muuta</b>		
Salibandykaukalon kokoaminen, rajojen veto	25	25
Avantouinti (syyskuusta jäiden lähtöön)	29 / kausi (22 €/alle 16v.)	

### Jäähalli €/h Jäätunti = 50 min

	TAM	HEL	MAA	HUH	TOU	KESÄ	HEI	ELO	SYYS	LOKA	MAR	JOU
7-16	68	68	68	68	68	93	98	98	68	68	68	68
16-23	98	98	98	84	84	93	98	98	98	98	98	98
la-su	98	98	98	98	84	93	98	98	98	98	98	98

Seurojen vakiovuorot erillisen sopimuksen mukaan.

## Liikunnanohjaukset ja luennot

Runsaasti vaihtoehtoja liikuntaryhmien sisällöiksi, myös luonto- ja seikkailuliikuntaa. Pyydä esite!

	ma-pe	la-su
Liikunnanohjaus 45 min	79	95
Melonta 10 hlöä / 90 min, sis. kanootit (lisähenkilöt 6 € / hlö)	165	198
Lumikenkäily 15 hlöä / 90 min, sis. kengät (lisähenkilöt 6 € / hlö)	165	198
Jousiammunta 1-10 hlöä / 45 min (sis. tilan, ohjauksen ja välineet)	120	145
Jousiammunta 1-20 hlöä / 90 min (sis. tilan, ohjauksen ja välineet)	195	235
Kirkkovenesoutu 15 hlöä / 90 min	250	300
Liikunnanohjaajan / fysioterapeutin luento 45 min	105	126
Lääkärin luento 45 min, alk.	250	300
Muut asiantuntijaluennot 45 min, alk.	115	138
Lajivalmennus 45 min, alk.	90	108

## Kuntotestit ja muut testit

	ma-pe	la-su
UKK-kävelytesti (5-25 hlöä): ryhmämaksu € + € / hlö	30 / 16	36 / 19
UKK-kävelytesti + lihaskuntotesti (5-25 hlöä): ryhmämaksu + € / hlö	50 / 30	60 / 36
Epäsuora polkupyöraergometritesti	55	66
Kuntoilijan testipaketti 1: Epäsuora pp-ergo, BMI ja lihaskuntotesti	70	84
Kuntoilijan testipaketti 2: Epäsuora pp-ergo, BMI, lihaskuntotesti ja Inbody	75	90
Body Age – Polar kehon ikä –analyysi päiväkävijöille	60	72
Body Age – Polar kehon ikä –analyysi (verenpaine, kehonkoostumus, hapenottokyky, lihaskunto, liikkuvuus) vähintään 5 hlön ryhmille	55	66
Inbody – kehonanalysointimittaus	20	25
Aktiiviliikkujan kynnystesti maitohappomäärityksin (esim. maratonille tähtääville)	80	96
Footbalance –jalkanalyysi + pohjalliset	50	60
Footbalance + Inbody + Bodyage	99	119

## Hieronta ja fysioterapia

	€		€
Hieronta 30 min (niskahartia)	21	liikehoito/lääkinnällinen hieronta 15min	16
Hieronta 45 min (puolihieronta)	31	* 30 min	27
Hieronta 75 min (kokohieronta)	47	* 45 min	35
Lihastasapainokartoitus 45 min	35	* 60 min	42