

PAJULAHDEN KEVÄT 2010



Pajulahdessa käyvät
maksuvälineinä myös Smartumin
liikunta- ja kulttuurisetelit sekä
Luottokunnan virikeseteli.
Niillä voit maksaa seuraavia palveluita:

- uimahalli
- kuntosali
- Kuntopalvelu-ryhmät
- tennis, sulkapallo ja squash
- jäähallin yleisövuorot
- kuntotestaukset

KEVÄÄN KUNTOPALVELU-RYHMÄT

HYVÄN OLON JUMPPA

Maanantaisin klo 17.00–18.00

Vatsa-pakarajumppa, Dancebic, kiinteytytys, Boxingjumppa, kehonhallinta, Gymstick...

Kevätkausi 11.1.–26.4.10 (ei 22.2. ja 5.4.)

Kertamaksu 5,50 €, 10-kortti 50 €.

RENNOT RYTMIT

Maanantaisin klo 18.00–19.00

Esim. bachata, latinobic, cha cha ja salsa.

Lisäksi kuntosalisauna tunnin jälkeen.

Kevätkausi 11.1.–26.4.10 (ei 22.2. ja 5.4.)

Kertamaksu 5,50 €, 10-kortti 50 €.

AIKUISTEN KUNTOINTI

Maanantaisin klo 19.10–20.00

Kuntouinnin tekniikkaopetusta + nivelistävällistä vesiliikuntaa erilaisin välinein.

Kevätkausi 11.1.–26.4.10 (ei 22.2. ja 5.4.)

Kertamaksu 6,50 €, 10-kortti 60 €.

KEVYT LIIKUNTA 55+

Tiistaisin klo 17.30–18.30

Nivelistävällistä, kevyttä ja monipuolista terveysliikuntaa venyttelyineen 55+ -ikäisille. Lisäksi kuntosalisauna/ uimahallin käyttö tunnin jälkeen.

Kevätkausi 12.1.–27.4.10 (ei 23.2.)

Kertamaksu 5,50 € [kuntosalisaunat] tai 6,50 € [sis. uimahallin käytön]. 10-kortit 50 € tai 60 €.

KUNTOKOULUT

Tiistaisin klo 18.30–20.00

Iloista ja erittäin monipuolista terveysliikuntaa naisille ja miehille omissa ryhmissään. Sisältää uinnin ja saunan uimahallilla kuntokoulun jälkeen klo 21.00 asti.

Kevätkausi 12.1.–27.4.10 (ei 23.2.)

Kertamaksu 6,50 €, 10-kortti 60 €.

VESIJUMPPA

Keskiviikkoisin klo 17.00–18.30

Perusjumppaa, intervallia, välinevesijumppaa, vesikuntopiiriä ja vesijuoksua. Vapaata uintia klo 17.00–17.30, vesijumppa klo 17.30–18.15.

Kevätkausi 13.1.–28.4.10 (ei 24.2.)

Kertamaksu 6,50 €, 10-kortti 60 €.

LASTEN LIIKUNTAKERHO

Torstaisin klo 17.00–18.30

Monipuolista lasten liikuntaa, leikkejä, pelejä, tempuratoja yms. 4–5 -vuotiaat klo 17.00–17.40 ja 6–7 -vuotiaat klo 17.50–18.30.

Kevätkausi 14.1.–29.4.10 (ei 25.2. ja 1.4.)

Kertamaksu 4,50 €, 10-kortti 40 €.

Ryhmien tarkemmat ohjelmat kotisivuillamme www.pajulahti.com.

Pidätämme oikeuden perua Kuntopalvelu-ryhmän mikäli osallistujia ei kolmella ensimmäisellä kerralla ole ollut riittävästi.

YLEISÖUINTI

Tiistaisin klo 18.30–21.00, torstaisin klo 18.00–20.00 ja lauantaisin klo 19.00–21.00

€/h	kertamaksu	10-kortti
Aikuiset	5,00 €	45,00 €
Lapset 0–16v	2,50 €	22,50 €
Perheuinti (2 aik.+ 2 lasta)	12,00 €	108 €

Eläkeläiset eläkekortilla lasten hinnoilla.

UIMAHALLIN LÄMMINVESIPÄIVÄT

Lämminvesipäivät, joka päivä klo 15–21:
ti 12.01.10 ti 16.02.10 ti 16.03.10
ti 13.04.10 ti 18.05.10

Lämminvesipäivinä päältäan vesi lämmitetään 29 asteiseksi ja lasten allas 32 asteiseksi. Hinnat kuten muillakin yleisöuintivuoroilla. Lisätiedot lämminvesipäivistä uimahallilta p. (03) 8855 206 tai uimahalli@pajulahti.com

YLEISÖLUISTELUT

Jäähallillamme järjestetään edullisia yleisöluisteluvuoroja viikonloppuisin ja koululaisten loma-aikoina. Turvallisuussyistä mailat ja kiekot on kielletty!
Hinta 4,00 €, alle kouluikäiset maksutta.

La 02.01.10	12.30–14.00	La 06.03.10	12.30–14.00
La 09.01.10	10.00–11.30	Su 07.03.10	13.00–14.30
Su 10.01.10	11.00–12.30	La 13.03.10	10.30–12.00
La 16.01.10	10.30–12.00	Su 14.03.10	11.00–12.30
Su 17.01.10	11.00–12.30	La 20.03.10	10.30–12.00
La 23.01.10	10.30–12.00	Su 21.03.10	11.00–12.30
Su 24.01.10	11.00–12.30	La 27.03.10	10.30–12.00
La 30.01.10	10.30–12.00	Su 28.03.10	11.00–12.30
Su 31.01.10	12.00–13.30	Su 04.04.10	10.30–12.00
La 06.02.10	09.00–10.00	Su 11.04.10	10.30–12.00
Su 07.02.10	11.00–12.30	La 17.04.10	10.30–12.00
La 13.02.10	09.30–11.00	Su 18.04.10	12.00–13.30
Su 14.02.10	11.00–12.30	La 24.04.10	10.30–12.00
La 27.02.10	08.30–10.00	Su 25.04.10	10.30–12.00
Su 28.02.10	08.30–10.00		

Muutokset aikoihin ovat mahdollisia. Ilmoitamme niistä kotisivuillamme sekä jäähallilla.

PELIVUOROT

€/h	Arkisin klo 8–16	Arkisin klo 16–21.30 + viikonloput
Sisätenniskenttä	11,00 €	16,00 €
Ulkotenniskenttä	12,00 €	12,00 €
Sulkapallokenttä	10,00 €	13,00 €
Squashkenttä	11,00 €	11,00 €

Liikuntasaleissamme vapaana vakiovuoroja (esim. sulka-, lento- ja koripallo sekä salibandy)

KUNTOSALI

€/hlö	Aikuiset	12–16v	Turvallisuussyistä 12–16 vuotiaat pääsevät kuntosalille vain aikuisen huoltajan seurassa!
Kertamaksu	7,00 €	5,00 €	
1 kk kortti	40,00 €	30,00 €	
3 kk kortti	100,00 €	65,00 €	
6 kk kortti	175,00 €	105,00 €	
10-kortti	55,00 €	40,00 €	



TESTIASEMAN PALVELUT

INBODY – KEHON KOOSTUMUSMITTAUS

Sisäinen kauneutesi kartoitetaan Inbody-mittauksella. Saat raportin, josta selviää mm. kehosi lihas-, rasva-, ja nestetasapaino, rasvaprosentti, perusenergiankulutuksesi sekä eri massojen osuus kokonaispainostasi.

Hinta: arkisin 20 €, la-su 25 €

BODY AGE – KEHON IKÄ ANALYYSI

Onko tiedossa riemun vai kauhun kiljahduksia? Polarin Kehon Ikä-analyysi kertoo millaista huolta olet itsestäsi ja kehostasi pitänyt. Kartoitamme fyysisen kuntosi mittaamalla verenpaineen, kehon koostumuksen, hapenottokyvyn sekä lihaskunnan ja liikkuvuuden.

Hinta: arkisin 60 €/hlö • 55 €/hlö vähintään 5 hlön ryhmät
la-su 72 €/hlö • 66 €/hlö vähintään 5 hlön ryhmät

HYVÄ OLO JALOILLESII FOOTBALANCE -POHJALLISILLA

Footbalance jalka-analyysin perusteella valmistettava yksilöllinen pohjallinen ennaltaehkäisee ja korjaa jalan virheasentoja. Saat pohjalliset heti mukaasi!

Hinta (sis. analyysin ja pohjalliset):
arkisin 50 € • la-su 60 €

YHTEISTARJOUS!

Inbody, Body age ja
Footbalance -palvelut
yhteensä vain

99 € (la-su 119€)

KUNTOILIJAN TESTIPAKETTI

75€/HLÖ (LA-SU 90 €)

Epäsuora pp-ergometritesti, BMI, Inbody, lihaskuntotestit ja henkilökohtaiset kuntoiluohjeet.

KYNNYSTEesti TAVOITTEELISELLE KUNTOILIJALLE

80€/HLÖ (LA-SU 96 €)

Maitohappojen, sykkeen ja vauhdin/tehojen perusteella määritellään aerobinen ja anaerobinen kynnyksen. Lisäksi antropometria ja perusverenkuva. Erinomainen testi mm. maratonille tai pitkään hiihtosuoritukseen tähtäävälle.



Tiedustelut ja ajanvaraukset testausasemalta:

Eija Salonen, puh. (03) 8855 362
tai eija.salonen@pajulahti.com

Pajulahti 
Ilo liikuttaa