

# Työikäisten kuntosaliharjoittelu

Työikäiset ovat tervetulleita harjoittelemaan Kotikoivun kuntosalille sen aukioloaikoina. Voit sopia aloitusohjauksesta soittamalla meille p. 03 4590 4654. Meillä harjoittelet yksilöllisesti ja voit seurata edistymistäsi älykorttikioskista. Kuntosalilaitteiden ja välineiden tekniikka mahdollistaa harjoitusohjelman päivittymisen yksilöllisen ohjelman laatimisen jälkeen.



## Kuntosali avoinna

arkiaamuisin klo 6.30 - 8.30

arki-iltaisin klo 16.00 - 21.30

viikonloppuisin klo 9.30 - 17.30

## Harjoitteluhinnat

6 kk 162 €

3 kk 84 €

1 kk 48 €

1 krt 10 €

Aloitusohjaus 60 min/ 50 €

Meillä käyvät maksuvälineenä erilaiset liikuntasetelit, kysy lisää!

## Tiedustelut ja ilmoittautumiset:

Kotikoivun Hyvinvointipalvelut, Jyllinkatu 3, Ikaalinen  
fysioterapeutit puh. (03) 459 040 | [kotikoivu@jyllinkodit.fi](mailto:kotikoivu@jyllinkodit.fi)

[www.jyllinkodit.fi](http://www.jyllinkodit.fi) | [www.facebook.com/jyllinkodit](https://www.facebook.com/jyllinkodit)

Hinnat ja aukioloajat voimassa 1.1.2019 alkaen.

