

# Työikäisten kuntosaliharjoittelu

Työikäiset ovat tervetulleita harjoittelemaan Kotikoivun kuntosalille sen aukioloaikoina. Ohjaaja on tavattavissa kuntosalilla kuukauden ensimmäisenä tiistaina klo 16.30-18.00 elo-marraskuussa ja tammi-kesäkuussa. Voit sopia ohjauksesta myös soittamalla meille p. 03 4590 4654.

Hintoihin sisältyvät viikoittaiset ohjaukset sekä harjoitusohjelman laadinta ja päivitys. Kuntosalilaitteiden ja välineiden tekniikka mahdollistaa harjoitusohjelman päivittymisen reaaliaikaisesti.



## Kuntosali avoinna

arkiaamuisin klo 6.30 - 8.30  
arki-iltaisin klo 16.00 - 21.30  
viikonloppuisin klo 9.30 - 17.30

## Harjoitteluhinnat

6 kk 160 €  
3 kk 82 €  
1 kk 46 €  
1 krt 8 €

Meillä käyvät maksuvälineenä erilaiset liikuntasetelit, kysy lisää!

## Tiedustelut ja ilmoittautumiset:

Kotikoivun Hyvinvointipalvelut, Jyllinkatu 3, Ikaalinen  
fysioterapeutit puh. (03) 4590 4654 | kotikoivu@jyllinkodit.fi  
tiedottaja puh. (03) 4590 4631

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

Hinnat ja aukioloajat voimassa 1.5.2017 alkaen.

