

# Elämänikäinen harjoittelu

## SenioriKuntoKoulu

Seniorikuntokoulussa harjoittelet vaikuttavasti, oman kuntotasosi mukaisesti.

Kotiryhmät harjoittelevat kerran viikossa. Ohjaaja huomioi jokaisen yksilöllisen tilanteen ja harjoitusohjelmat päivittyvät edistymisen mukaisesti. Ryhmissä toteutetaan yhteinen lämmittely ja palauttava venyttely. Harjoittelun teemoina ovat erityisesti lihasvoima, tasapaino, liikkuvuus ja rentous. Tule mukaan! Hinta 162 €/ 6 kk, 50 €/ 1 kk.

Vertaisohjatut ryhmät kokoontuvat kerran viikossa. Ryhmä tapaa ohjaajan noin kerran kuukaudessa. Hinta 102 €/ 6 kk, 38 €/ 1 kk.

Seniorikuntokoulun hintaan sisältyy sopiva lihaskunto- tai tasapainotesti, kuntosalin vapaa käyttö itsenäiseen harjoitteluun sen aukioloaikoina sekä Ravintola Sofian lounaslippuvihko alennettuun hintaan 78 € (norm. 88 €).

**Tule mukaan iloiseen joukkoomme!**



### **Kuntosali avoinna:**

arkiaamuisin klo 6.30 - 8.30

arki-iltaisin klo 16.00 - 21.30

viikonloppuisin klo 9.30 - 17.30

### **Tiedustelut ja ilmoittautumiset:**

Kotikoivun Hyvinvointipalvelut, Jyllinkatu 3, Ikaalinen  
puh. (03) 459 040 tai [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 aikataulut voimassa 1.1.2020 alkaen.*

