

OHJATTU LIIKUNTA

*Ohjatun liikunnan ryhmät ovat kurssimuotoisia ryhmiä, joissa osallistumismaksut kerätään koko kurssin osalta kurssin alkaessa.

Mahdolliset erikoiskurssit tai retket hinnoitellaan erikseen kustannusten mukaan vapaa-aikajohtajan päätöksellä.

Lasten toiminta	hinta / kerta
Lasten ohjattu saliliikunta, kurssimaksu*	3
Vammaisratsastus (ei kuljetusta)	6,5
Vanhempi + lapsi saliliikunta	3
Lasten uimakoulut kurssimaksu*	5
Vauvauinti kurssimaksu* (sis. 2 vanhempaa + lapsi)	9,5
Perheuinti kurssimaksu* (sis. 2 vanhempaa + lapsi)	9,5 (toinen lapsi 3)
Työkäisten toiminta	hinta / kerta
Työkäisten ohjattu liikunta (pois lukien uimahalli), kurssimaksu*	5
Työttömien, eläkeläiset ja opiskelijoiden ohjattu liikunta (pois lukien uimahalli), kurssimaksu*	3,5
Koko kansan vesijumppa	uintimaksulla
Vesivoimistelu, kerta- ja kurssimaksu*	8
Vesivoimistelu, opisk., eläk., työtön, kerta- ja kurssimaksu*	5,5
Kuntosalikurssit aikuiset kurssimaksu *	8
Kuntosalikurssit eläk (uimahalli), opisk, työtön kurssimaksu*	6
Tilausryhmät (esim. yrityksille) vesivoimistelu tai muu vesiliikunta. Laskutetaan vähintään 10 hlöä.	10 / henkilö
Vertaisohjaajien ohjaamat tunnit	20 / kurssi
Liikuntaryhmän ohjaus, lajiin tutustuminen (ei vesiliikunta), ohjauksen hintaan sisältyy käytetty tila ja välineet	60 / ohjaaja
Ikääntyneiden toiminta ja soveltava liikunta	
Eläkeläiset (sisältää myös mm. kehitysvammaiset) tuolitasapainojummat ja kuntosali, kurssimaksu*	1,50 x toimintaviikkojen määrä (syksy/kevät)
Eläkeläiset kuntojummat ja vastaavat (esim. tanssi) ja kehonhuolto, kurssimaksu*	2 x toimintaviikkojen määrä (syksy/kevät)
Pirteyttä päiviin toiminta, osallistumismaksu*	1,50 x toimintaviikko (syksy/kevät), yhdellä maksulla voi osallistua useaan viikoittaiseen ryhmään
Vesivoimistelu, eläkeläinen kerta- ja kurssimaksu*	5,5
Vammaisratsastus (ei kuljetusta)	8,5
Kesätoiminta	
Puustojummat	3,5 verkkokaupasta 30/kausi, verkkokaupasta
Lasten urheilukoulut (ulkona, säävaraus)	maksuton
Perheliikuntakerhot	maksuton
Muut palvelut	
Inbody-mittaus Inbody-kehonkoostumusmittauksen voi tilata ryhmälle. Ryhmämittaukseen tulee osallistua vähintään 10 henkilöä (liikuntapalvelut määrittelee maksimimäärän) ja mikäli mittaus suoritetaan muualla kuin Urheilupuiston liikuntatiloissa, laskutetaan lisäksi mittausta tekevien liikunnanohjaajien kilometrikorvaukset kulloinkin voimassa olevan virkaehtosopimuksen mukaisesti.	20/hlö
Kuntosaliohjelma tai Lihaskuntotesti	40/hlö/45min