

# 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.

<b>Lasten toiminta</b>	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)
<b>Työikäisten toiminta</b>	hinta / kerta
Työikäisten 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
<b>Ikääntyneiden toiminta ja soveltava liikunta</b>	
Eläkeläiset (sisältää myös mm. kehitysvammaiset) tuoli-tasapainojummat 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
<b>Kesätoiminta</b>	
Perheliikuntakerhot	maksuton
Lasten urheilukoulut (ulkona, säävaraus)	maksuton
Eläkeläisten kesäkurssitoiminta (3-5 vkoa kesäkaudella)	maksuton
<b>Muut palvelut</b>	
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 liikunnaohjaajien kilometrikorvaukset kulloinkin voimassa olevan virkaehtosopimuksen mukaisesti.	20/hlö
Kuntosaliohjelma tai lihaskuntotesti	40/hlö/45min