

# 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.

**\*\*Aleryhmät: opiskelijat, varusmiehet, kotihoidontuella olevat, työttömät, eläkeläiset.**

<b>Lasten toiminta</b>	hinta / kerta
Lasten ohjattu saliliikunta *kurssimaksu	3
Vammaisratsastus (ei kuljetusta)	6,5
Perheiden saliliikunta *kurssimaksu (sis. 2 vanhempaa + lapsi)	3 (toinen lapsi 1,50)
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
Ohjattu liikunta (pois lukien uimahalli), *kurssimaksu	5
**Aleryhmien ohjattu liikunta (pois lukien uimahalli), *kurssimaksu	3,5
Koko kansan vesijumppa	sisäänpääsymaksulla
Vesivoimistelu, kerta- ja *kurssimaksu	8
**Aleryhmien vesivoimistelu kerta- ja *kurssimaksu	5,5
Kuntosalikurssit *kurssimaksu	8
**Aleryhmien kuntosalikurssit (uimahalli) 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) tuolitasapainojumppat ja kuntosali, kurssimaksu*	1,50 x toimintaviikkojen määrä (syksy/kevät)
Eläkeläiset kuntojumppat 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 ulkona tapahtuva kesätoiminta, ei leirit	maksuton
Eläkeläisten kesäkurssitoiminta, ei vesiliikunta	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 mittauksesta tekevien liikunnanohjaajien kilometrikorvaukset kulloinkin voimassa olevan virkaehtosopimuksen mukaisesti.	20/hlö
Kuntosaliohjelma tai lihaskuntotesti	40/hlö/45min