

Yleistä kuntosaleista

15.7.2013 alkaen uusista sarja- ja kuukausikorteista veloitetaan kulunvalvontakortin lunastusmaksu (5 €). Maksua ei peritä mikäli asiakkaalla on kulunvalvontakortti jo ennestään. Lunastusmaksua ei palauteta.

Liikuntapalveluiden kuntosalit sijaitsevat Tikkurilan, Myyrmäen ja Hakunilan uimahalleissa ja Koivukylän vanhustenkeskuksessa. Kuntosaleissa on Gym80- laitteet. Koivukylässä, Myyrmäessä ja Hakunilassa on lisäksi muutamana HUR- paineilmalaitteita ja Myyrmäessä näiden lisäksi joitakin Davidin C-sarjan laitteita. Kaikissa saleissa on lisäksi eri valmistajien aerobisia laitteita. Salit toimivat vapaaharjoitteluperiaatteella eli kuka tahansa yli 15 -vuotias (pyydettyä riittävä ikä tulee pystyä todistamaan) voi tulla treenaamaan joko kerta- tai kuukausimaksulla tai sarjakortilla, poikkeuksena Koivukylän kuntosali minne myydään vain 1,-3. ja -5 kuukauden kuukausikortteja.

Samalla kuntosalikortilla voi harjoitella kaikissa uimahallien kuntosaleissa. Kuntosalimaksu sisältää harjoittelun päätteeksi myös uinti- ja saunomismahdollisuuden. Koivukylän vanhustenkeskuksen kuntosalilla on muista saleista poikkeava kulkutunnistejärjestelmä ja muiden salien kortteja ei voi käyttää Koivukylässä. Koivukylässä voi harjoitella ainoastaan kuukausikorteilla.

Kuntosalien ikärajana on 15 vuotta (pyydettyä todistettava).

Huomioithan, että kuntosaleillamme annetaan maksutonta laiteopastusta. Henkilökohdainen opastus on maksullinen.

Sotiemme veteraanit sekä yli 70-vuotiaat vantaalaiset voivat harjoitella kuntosaleilla maksutta. 70-vuotta täyttäneet voivat lunastaa yhteispalveluista kuvallisen Sporttikortin, jota vastaan uimahallien kuntosaleilla voi harjoitella maksutta. Veteraanit voivat esittää mm. Kela-kortin tunnuksen M tai MR.

HUOM! Koivukylän kuntosalissa harjoittelun voi aloittaa vasta kun on lunastanut Sporttikortin tai Kela-kortin tunnusta vastaan Koivukylän kuntosalin kulkutunnisteen. Kulkutunniste on maksullinen (10 €), tunnisteesta lähetetään lasku kotiosoitteeseen. Tunniste lunastetaan ja ladataan liikuntapalveluiden toimistolta (Kielotie 20 C, III-kerros). Koivukylän vanhustenkeskuksen kuntosalissa harjoittelunsa aloittavat 70-vuotiaat vantaalaiset voivat lunastaa Sporttikortin liikuntapalveluiden toimistosta kulkutunnisteen ostamisen yhteydessä. Lisätietoja maksamisesta ja lataamisesta kohdasta "Koivukylän vanhustenkeskuksen kuntosali".

Lisätietoja

Ohjatun liikunnan ja kuntosaliasioissa voitte soitella myös liikuntapalveluiden toimistoon p. 09 8392 4601 virka-aikana.