

# Myyrmäen uimahallin kuntosali

Käyntiosoite: Myyrmäenraitti 4



[www.vantaa.fi](http://www.vantaa.fi)

VANTAA

## Kuntosalimaksut

Kuntosalimaksut sisältävät uinnin heti kuntosaliharjoittelun päätteeksi.

Työttömien ja eläkeläisten maksut oikeuttavat harjoitteluun arkisin ennen klo 16, la–su koko päivän. Alennushintaisia tuotteita ostettaessa asiakkaan tulee esittää **perusteet** alennuksen myöntämiseksi. Sporttikortti 70+ oikeuttaa harjoittelemaan kuntosalilla maksutta arkisin ennen klo 16.

Myös veteraaneille (Kela-kortin tunnus R tai MR) harjoittelu on maksutonta.

## Kertamaksut

Aikuiset	6,50 €
Alennusryhmät	4,50 € (ei koske erityisryhmiä)
Vantaan kaupungin hlökunta	5,00 €
Koululaiset	2,40 € (opettajan johdolla)

## Sarjakortit

Sarjakortit ovat voimassa latauspäivästä vuoden eteenpäin.

Aikuiset	10 kertaa 55 €, 25 kertaa 125 €
Alennusryhmät	10 kertaa 33 €, 25 kertaa 70 €
Erytisryhmät*	10 kertaa 33 €, 25 kertaa 70 €
Vantaan kaupungin hlökunta	10 kertaa 38 €, 25 kertaa 78 €

## Kuukausikortit

Kuukausikortti oikeuttaa harjoitteluun kerran päivässä. Kortit ovat voimassa latauspäivästä joko 1, 3 tai 5 kk eteenpäin. Kuntosalien vuosisulkemisia ei hyvitetä asiakkaille.

Aikuiset	1 kk 45 €, 3 kk 108 €, 5 kk 155 €
Alennusryhmät	1 kk 28 €, 3 kk 65 €, 5 kk 97 €
Erytisryhmät*	1 kk 28 €, 3 kk 65 €, 5 kk 97 €
Vantaan kaupungin hlökunta:	1 kk 32 €, 3 kk 74 €, 5 kk 110 €

Alennusryhmät: eläkeläiset, työttömät, opiskelijat ja varusmiehet

\* vain erityisryhmien kuntosalikortin myöntämisperusteet täyttävät henkilöt. Ko. kortin oston yhteydessä asiakkaan tulee esittää henkilöllisyystodistus ja **perusteet** kortin myöntämiseksi.

Sarja- ja kuukausikorteista veloitetaan kulunvalvontakortin lunastusmaksu (5 €). Maksua ei peritä mikäli asiakkaalla on kulunvalvontakortti jo entuudestaan. Lunastusmaksua ei palauteta.

Mikäli asiakas kadottaa kortin, hänelle voidaan luoda uusi kortti **ainoastaan maksukuittia vastaan**. Kortille kopioituu tuotteet sellaisena kuin ne olivat kadonneella kortilla. Lisäksi asiakkaalta peritään uuden kulunvalvontakortin hinta. Vanha (kadonnut) kortti kuoletaan.

### **Aukioloajat / kuntosali 1**

31.8.–12.12.2015, 11.1.–21.2.2016 ja 29.2.–30.4.2016

(ohjatun liikunnan kausina)

ma, ke 6.00–20.00  
ti 6.00–12.00 ja 15.00–20.00  
to 6.00–9.00 ja 13.15–20.00  
pe 6.00–10.00 ja 12.00–20.00  
la–su 10.00–17.00  
su 9.00–10.00 erityisryhmien kuntosalivuoro

13.12.2015–10.1.2016 ja 22.–28.2.2016

(ohjatun liikunnan loma-aikoina)

ma–pe 6.00–20.00  
la–su 10.00–17.00  
su 9.00–10.00 erityisryhmien kuntosalivuoro

### **Aukioloajat / kuntosali 2**

31.8.2015–30.4.2016, kuntosalissa ei ole ohjattuja liikuntaryhmiä.

ma–pe 6.00–20.00  
la–su 10.00–17.00

Kuntosaleista ja uima-allastiloista on poistuttava ma–pe klo 20.30 ja la–su klo 17.30.

### **Kuntosalin laiteopastusajat**

31.8.–12.12.2015, 11.1.–21.2.2016 ja 29.2.–30.4.2016

ma, to 14.30–15.30

### **Liikunnanohjaajien puhelinajat puh. 09 8393 5538**

31.8.–12.12.2015, 11.1.–21.2.2016 ja 29.2.–30.4.2016

ti, to 15.45–16.15



Liikuntapalvelut pidättää oikeudet muutoksiin.

# KUNTOSALIN SÄÄNNÖT

Jokaisen kuntosaliasiakkaan panos salin toimintaan ja viihtyisyyteen on tärkeää. Otathan huomioon muut harjoittelijat sekä pidetään sali järjestyksessä ja siistinä. Tällöin harjoittelu on nautinnollista kaikille.

## Kuntosalin käyttö

- Kuntosali on suunnattu kaikille 15 vuotta täyttäneille. Älä tuo sitä nuorempia lapsia saliin edes harjoittelusi ajaksi.
- Noudata harjoittelu-aikoja.

## Kuntosalikortti

- Kuntosalikortti oikeuttaa harjoitteluun kerran päivässä vapaaharjoittelu-aikoina.
- Kuntosalikortti on henkilökohtainen. Asiakas ei saa päästää toista asiakasta sisään tai luovuttaa kuntosalikorttiaan toisen henkilön käyttöön.
- Väärinkäyttö johtaa kortin mitätöimiseen.
- Käyttämättömästä harjoitusajasta/-kerroista ei anneta hyvityksiä tai palauteta maksuja.
- Mikäli kuntosalikortti katoaa, asiakkaalle voidaan luoda uusi kortti kuolettamalla entinen kuntosalikortti. Uusi kortti voidaan luoda ainoastaan maksukuittia vastaan. Uudelle kortille siirretään jäljelle jäänyt harjoittelu-aika/-kerrat. Asiakkaalta peritään uuden kortin hinta (5 €).

## Harjoittelijalla tulee olla asianmukainen harjoitteluvarustus.

- Harjoittelu salilla edellyttää puhdas pohjaisten liikuntaan soveltuvien jalkineiden käyttöä.
- Ei harjoittelua esim. paljain jaloin, sukkasiltaan, sandaaleissa tai varvas-/voimistelutossuissa.
- Ei harjoittelua ilman paitaa.

## Huomioi toiset harjoittelijat

- Anna toisille mahdollisuus käyttää laitetta, kun pidät lepotaukoa. Älä jää siis lepäämään laitteeseen.
- Käytä hikipyyhettä tai pyyhi hiki käyttämästäsi laitteesta.
- Palauta käyttämäsi painot/välineet paikoilleen.
- Käyttäydy asiallisesti; älä metelöi kohtuuttomasti.
- Magnesiumjauheen tms. käyttö ei ole sallittua.

Jokainen kuntosalin asiakas sitoutuu noudattamaan annettuja sääntöjä ja toimintaohjeita. Sääntöjen ja ohjeiden rikkominen johtaa kuntosalikortin mitätöimiseen. Henkilökunnalla on oikeus poistaa asiakas salilta.

Nautinnollisia treenejä ja liikkumisen iloa!