



# AIKUISTEN LIIKUNTATUNNIT KEVÄTKAUSI 7.1.-18.5.2025



**Sisäliikuntatunnit** pääasiassa Laajalahden koululla (Elisenvaarankuja 9).  
**HUOM!** Laajalahden koulun liikuntatilat ja parkkipaikat Kaukolantien varrella.

**Muulla järjestettävät sisäliikuntatunnit:**  
Yin -jooga Pohjois-Tapiolan koululla (Sepontie 4) ja tiistain sähkö Otahallilla (Otaranta 6).

**Ulkoliikuntatunneista**  
Piha pt-treenit Laajalahden koulun pihalla ja kuntoporrastreenit Laajalahden kuntoportailla.

**Tarkemmat tiedot:**  
laajalahdenliikunta.fi

**Ilmoittautuminen:**  
laajalahdenliikunta.myclub.fi

## Maanantai

17.10-18.10  
Power Circuit  
(Joanna)

18.15-19.15  
Dance & Core  
(Joanna)

19.15-21.00  
Sähly

## Tiistai

19.00-19.55  
Sykettä &  
lihaskuntoa  
(Mervi)

20.00-21.00  
Kehonhuolto &  
liikkuvuus  
(Mervi)

19.00-20.00  
Sähly  
Otahallilla!

## Keskiviikko

20.30-21.30  
Yin-jooga  
(Sofia)  
Pohjois-Tapiolan  
koululla!

## Torstai

18.50-19.50  
Piha pt-treenit  
(Matti)

20.00-21.30  
Sähly

## Perjantai

18.10-19.10  
Pilates  
(Mervi)

## Sunnuntai

10.00-11.00  
Morning Flow -  
jooga  
(Ana)

18.15-19.15  
Kuntoporrastreenit  
6.4. asti  
(Matti)  
HUOM! 13.4. alkaen  
ryhmä jakautuu:  
18.15-19.10  
Intensive/perus-  
ryhmä  
klo 19.10-20.05  
Kevyt/perus-ryhmä

19.00-20.30  
Sähly

## Kausimaksut kevätkausi

- Yksi ohjattu laji **90€**
- Sähly **90€**
  - Sähly osana yhtä tai kaikkia lajeja **45€**
- Pihatreenit **120€**
  - Pihatreenit osana yhtä tai kaikkia lajeja **80€**
- Kaikki lajit, paitsi sähly ja pihatreenit **165€**

## Sarjakortit

- Sähly 5 kertaa **30€**
- Sähly 10 kertaa **55€**
- Muut lajit (paitsi sähly ja pihatreenit) 5 kertaa **40€**
- Muut lajit (paitsi sähly ja pihatreenit) 10 kertaa **75€**
- Pihatreenit 5 kertaa **50€**
- Pihatreenit 10 kertaa **95€**

## Maksaminen

Ilmoittauduttuasi MyClubissa, saat laskun kausimaksusta tai sarjalipusta. Tarkemmin aiheesta nettisivuilla.

Maksuvälineenä käyvät myös Epassi, Edenred, Easybreak ja Smarum.

Laskutuslisä 2€ peritään liikuntaeduilla maksettaessa.

Kaikilta osallistujilta peritään jäsenmaksu 5€/kausi, 10€/vuosi.