



AIKUISTEN LIKUNTATUNNIT KEVÄTKAUSI 7.1.-17.5.2026

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Sunnuntai
17.10-18.10 Power Circuit (Joanna)	19.30-20.25 Sykettä & lihaskuntoa (Mervi)	20.30-21.30 Yin-jooga (Sofia)	18.50-19.50 Piha-PT-treeni (Matti) Koulun pihalla	18.15-19.15 Pilates (Mervi)	10.00-11.00 Morning Flow - jooga (Ana)
18.15-19.15 Tanssi & Barre (Joanna)	20.30-21.30 Kehonhuolto & liikkuvuus (Mervi)		20.00-21.30 Sähly	19.30-21.00 Sähly	18.05-19.00 DanceFitness (Eija)
20.00-21.30 Sähly					



HUOM!
PORRASTREENIT
talvikaudella
yhtenä ryhmänä
klo 18.10-19.10.
Keväämmällä
siirrytään kahteen
ryhmään, mistä
tiedotus erikseen.

18.10-19.10
Porrastreenit
Intensive
(Matti)
Laajalahden
kuntoportilla

19.10-20.10
Porrastreenit
Starttir ryhmä
(Matti)
Laajalahden
kuntoportilla

19.30-21.00
Sähly
Perkkaan koululla

Kausimaksut kevätkausi

- Yksi ohjattu laji 90€
- Sähly 100€
- Pihatreenit 120€
 - yhden/kaikkien lajien kauden ostaneelle 70€
- 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

Saat laskun ilmoittauduttuasi MyClubissa. Tarkemmin nettivisuiilla. Maksuvälineenä käyvät myös Epassi, Edenred, Easybreak ja Smartum. Laskutuslisä 2€ peritään liikuntaeduilla maksettaessa. Kaikilta osallistujilta peritään jäsenmaksu 5€/kausi, 10€/vuosi.

SISÄLIKUNTATUNNIT

Laajalahden koululla
(Elisenvaarankuja 9).
Laajalahden koulun liikuntatilat
ja parkkipaikat sijaitsevat
Kaukolantien varrella.

HUOM! Sunnuntain sähly
Perkkaan koululla (Majurinkatu 8).

ULKOLIKUNTATUNNIT

Piha-PT-treenit
Laajalahden koulun pihalla ja
kuntoporastreenit
Laajalahden kuntoportilla.

TARKEMMAT TIEDOT
laajalahdenliikunta.fi

ILMOITTAUTUMINEN
laajalahdenliikunta.myclub.fi