

# Kuntosali Kuntopeura

## LOKAKUU 2024

AIKA	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
7.30							
8.00							
9.00		1.10. laiteopastus			Kirstin kuntosalistartti ajanvarauksella		
10.00	Pirjon ohjatut ryhmät  Tiedustelut 040 773 7087	Kevyt kuntopiiri klo 10-11.15 Ohjaaja Tuomo (vain 1.10.)	Virkeät ikämiehet	Pirjon ohjatut ryhmät  Tiedustelut 040 773 7087			
11.00			Kierto- harjoittelu				
12.00		Naisten vuoro			Senioriavun ryhmä klo 12.30-13.30		
13.00			Pirjon kuntosaliryhmä				
14.00							
15.00					Mission vuoro Varattu 15.30 alkaan		
16.00							

### TIEDOTTEET

**Kuntosali varattu oranssilla merkityillä ajoilla!**

**Kuntosalimaksu muuttuu 1.10. alkaen. 3kk kortti poistuu myynnistä ja tilalle tulee 1kk kortti (hinta 10€/kk). Voit käyttää vanhan 3kk korttisi loppuun.**

#### Kuntosalimaksu

- 3€/kerta tai 10€/1kk
- Maksu ravintolan kassaan
- Pidä maksutosite / kuukausikortti mukanas mahdollista tarkistusta varten.

**Kuntosalin käyttö on omalla vastuulla.**



**Tiedustelut arkisin klo 9-15  
fysioterapeutti ti ja pe 040 635 9420  
palveluohjaaja arkisin 040 749 9694**

**Pirkanmaan  
hyvinvointialue**

TAMPERE  
MISSIO



**Lähitori**  
Arjen tukea ja kohtaamisia