

Visiitin kuntosalin aikataulu kevät 2012

Klo	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	La	Su
8-9	vapaa vuoro	vapaa vuoro	vapaa vuoro	kuntosali siivous	vapaa vuoro	vapaa vuoro	
9-10		ohjattu vuoro	Jatko-opetus	Tikli			
10- 11	Visiitin vapaaehtoiset	Visiitti ohjattu vuoro			Visiitti ohjattu vuoro		
11- 12	ohjattu vuoro	ohjattu vuoro	vapaa vuoro	Visiitti ohjattu vuoro	ohjattu vuoro		
				ohjattu vuoro			
12- 13	vapaa vuoro	vapaa vuoro	Talo- Nappi	Tiklin työtoiminta	vapaa vuoro		
13- 14	ohjattu vuoro	vapaa vuoro kuntosalio-pastus	ohjattu vuoro	ohjattu vuoro	Muikku		
14- 15	Visiitti ohjattu vuoro	vapaa vuoro kuntosalio-pastus 24.4 asti	Visiitti ohjattu vuoro	Onnikka	Hyvinvointia Arkeen alk.13.4-		
15- 16	vapaa vuoro	MT-navigaattori 15-16.30	vapaa vuoro	vapaa vuoro	vapaa vuoro		
16- 17		vapaa vuoro					
17- 18							
18- 19							
19- 20		Syli				Katariinat	Syli
			vapaa vuoro				

Salia tarjotaan esteetöntä ja helppokäyttöistä kuntosalia tarvitseville asiakkaille. Sali on käytettävissä omaishoitajille ja -hoidettaville, kotihoidon asiakkaille, vapaaehtoisille, 70+-korttilaisille, eläkeläisille sekä erityisryhmiin kuuluville. Kaarinan kaupungin henkilökunta voi myös käyttää Visiitin kuntosalia vapailla vuoroilla. Salissa on sekä ohjattuja vuoroja että vapaasti käytettäviä vuoroja. Ohjatut vuorot ovat niitä harjoittelijoita varten, jotka tarvitsevat avustusta laitteiden käytössä. Aikatauluun merkityt siniset ohjatut vuorot ovat varattu pääasiassa Visiitissä lyhytaikaishoitojaksolla oleville asiakkaille.

- 70+ 25€/vuosi, kortin lunastusmaksu 5€
- Visiittikortti kaarinalaisille eläkeläisille ja erityisryhmille 20€/kausi
- Visiittikortti ulkopaikkakuntalaisille eläkeläisille ja erityisryhmille 25€/kausi
- ei kertamaksuja
- Visiitin asiakkaille, kotihoidon asiakkaille, omaishoitajille/ -hoidettaville ja Visiitissä toimiville vapaaehtoisille salin käyttö on maksutonta

Myyntipaikkana yhteispalvelupisteet Piikkiön kirjastossa Hadvalantie 9, puh.02 588 4020 ja Kaarinan virastotalolla Lautakunnankatu 4, puh.02 588 4010. Jos haluat käydä harjoittelemassa Visiitin kuntosalilla ja tarvitset opastusta, ota yhteyttä erityisliikunnan suunnittelija Virpi Pennaseen 050 373 2641 tai puh 02 588 4426 tai Kaarinan vanhuspalveluiden fysioterapeuttiin Satu Lindforsiin 050 373 2899 tai puh 02 588 3602.

Tietoa aikatauluista www.kaarina.fi → liikunta ja ulkoilu → kuntosalit. Viikko-ohjelmaan saattaa tulla täydennyksiä tai muutoksia. Seuraa Visiitti tiedottaa ilmoituksia.