

Monessa lajissa mukana

Aikuisten kuntoliikunta

Vehmaisten Urheilijoiden toiminta on jatkunut jo yli 80 vuotta. Seurassa on noiden vuosien aikana pyritty kuuntelemaan aikuisurheilijoiden tarpeita ja toiveita, tarjoamaan heille monipuolista, virkistävää, iloa tuottavaa ja terveyttä edistävää liikuntaa kulloisenkin ajan hengessä.

Aikuisten kevään liikuntakalenteri ja hinnasto

Kevätkausi 2012

Vehmaisten koulu

Tiistai Liikuntasali. Viikot 2-8, 10-17

18.30-20.00 Naistenjumppa

Torstai Liikuntasali. Viikot 2-8, 10-13, 15-18

18.30-20.00 Naistenjumppa.

Lauantai Liikuntasali. Viikot 2-8, 10-13, 15-17

10.00-11.00 Zumba aikuisille. Jos Zumbaa ei pystytä joinain kertoina pitämään, vaihtoehtona on silloin saman tyylinen Dancebic. Tunnit kestävät n. 55 minuuttia.

11.00-12.00 Muokkaus, Pilates-tyyppistä kehonhuoltoa, venyttelyä, Dancebic yms. Kuntoliikuntaa vaihtuvin teemoin aikuisille. Tunnit kestävät n. 55 minuuttia.

(HUOM! Liikuntasali saattaa peruuntua joinain kertoina koulun oman käytön takia).

Ilmoittautumiset [**vehu@vehu.fi**](mailto:vehu@vehu.fi)

Ilmoittautumisessa ilmoitettava ryhmän nimi, oma nimi, osoite, puh.numero ja sähköpostiosoite. Ryhmät täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä. Naisten jumppaan kausikorttilaiset ilmoittautuminen myös kotisivullamme.

Aikuisliikunta hinnasto Kevät 2012

Jumppa kausikortti naiset (2 krt 75min/vk) 50 €/ kevät kausi, sisältäen jäsenmaksun 10 €.

Jäsenmaksu maksetaan kerran vuodessa.

Jumppa kertamaksu 3 € kaikille sama hinta. (75 min)

Jumppakausikortilla voi osallistua tiistain ja torstain aikuisten jumppatunneille. Nimellä varustettu kortti on pidettävä mukana kaikilla tunneilla. Tunneilla voi käydä myös kertamaksun maksamalla.

Zumba kausikortti aikuiset 70 €/ kevät kausi, sisältäen jäsenmaksun 10 €. (14 krt)

Kuntoliikunta vaihtuva teema kausikortti aikuiset 50 €/kevät kausi, sisältäen jäsenmaksun 10 €. (14 krt)

Zumba ja kuntoliikunta kausikortit yhdessä 90 €/ kevät kausi, sisältäen jäsenmaksun 10 €.

Jumppakausikorttilaisille Zumba- ja kuntoliikunta yhteiskortti **75 €.**

Zumba- ja kuntoliikuntakausikorteilla voi osallistua vain nimetyille tunneilla.

Tunneilla voi myös käydä kertamaksun maksamalla.

Zumba kertamaksu 7 €. (55 min/krt)

Kuntoliikuntaa vaihtuvin teemoin 5 €. (55 min/krt)

Kausikorttimaksu maksetaan käteismaksuna.

Kausikorttimaksu maksetaan liikuntapaikalla ohjaajalle/vastaavalle käteisellä ennen ensimmäistä käynti kertaa. Maksettuasi maksun, saat kuitenkin, kausikortin ja jäsenetukortin.

OSTAMALLA KAUSIKORTIN LIIKUT EDULLISEMMIN!



PELISÄÄNNÖT:

§ Kaikilla naisten jumppatunneilla voi käydä vain naiset.

§ Aikuisten tunneilla voi käydä naiset sekä miehet.

§ Kausimaksuja ei palauteta lopettamistapauksissa.

§ Kausimaksomme ei sisällä tapaturmavakuutusta

§ Hinnat sisältävät seuran jäsenmaksun, sillä seura voi tarjota edullista liikuntaa ilman arvonlisäveroa vain jäsenilleen

§ Seura kerää jäseniltään nimi- ja osoitetiedot, sillä se on velvollinen pitämään rekisteriä jäsenistään.

§ Turvallisuussyistä aikuisten tunnille mahtuu kerralla enintään 60 jumppaajaa.

§ Mahdollisista peruutuksista ja aikataulumuutoksista ilmoitetaan seuran internet-sivuilla.