

Ryhmäliikunta, Pilates ja Ohjattu Harjoitteluterapia (HUR-kuntosalilla)

Sarjakortit	40 krt (voimassa 12 kk)	380,00 €
	40 krt (voimassa 6 kk)	369,00 €
	20 krt (voimassa 6 kk)	220,00 €
	10 krt (voimassa 3 kk)	130,00 €
Kultakortit	40 krt ryhmäliikunta / vesijumppa ja rajaton kuntosaliharjoittelu **	700,00 €
<i>voimassa 12 kk</i>	120 krt ryhmäliikuntaa (vain Tapiola ja Arabia) **	866,00 €
Vesijumppa	40 krt (voimassa 12 kk)	470,00 €
Arabia ja FH-senioritalo	40 krt (voimassa 6 kk)	456,00 €
	20 krt (voimassa 6 kk)	265,00 €
	10 krt (voimassa 3 kk)	155,00 €

Testaus (sis. yksilöllisen palautteen)

Kestävyyskunnan- ja lihaskunnan testaus	80,00 €
Kestävyyskunnan testaus	70,00 €
Kehonkoostumuksen mittaus	25,00 €
Henkilökohtaisen kuormittumisen mittaus (Armband)	250,00 €

Personal Training

Paketit sisältävät voimassaoloaikana vapaaharjoittelun kuntosalilla tai 1x/vko ryhmäliikuntatunnin

6 kk (sis. 24 tapaamista, yht. 2394 €)	399 € / kk
3 kk (sis. 12 tapaamista, yht. 1260 €)	420 € / kk
1 krt	100,00 €
3 krt	270,00 €
Pari PT - krt	130,00 €
Dream Team (5-8 hlöille, sis. 2 yksilö- ja 6 ryhmäkertaa)	270,00 €
Ravinto-analyysi ja -neuvonta (sis. 2 tapaamista)	150,00 €
Ravintokonsultaatio (sis. 1 tapaaminen)	76,00 €

Vapaaharjoittelu HUR-kuntosaleilla (ei koske Tapiolan eikä Arabian saleja)

12 kk ** (34,50 €/kk)	414,00 €
6 kk * (47,30 €/kk)	284,00 €
3 kk * (55,30 €/kk)	166,00 €
1 kk	63,00 €
10 krt (voimassa 3 kk)	85,00 €
Henkilökohtaisen harjoitteluohjelman laadinta	66,00 €

Kuntosaliharjoittelu David-kuntosalilla (Viherlaaksossa)

12 kk ** (38,30 €/kk)	460,00 €
6 kk* (52,60 €/kk)	316,00 €
3 kk* (61,60 €/kk)	185,00 €
1 kk	70,00 €
10 krt (voimassa 3 kk)	95,00 €
Henkilökohtaisen harjoitteluohjelman laadinta	45,00 €

Magneetikortti

15,00 €

* Sisältää henkilökohtaisen ohjelman laadinnan ** Sisältää kaksi henkilökohtaisen ohjelman laadintaa

Hinnoista 10%:n alennus eläkeläisille, opiskelijoille, perheenjäsenelle, alle 18-vuotiaille ja vapaa/kuntosaliharjoittelun päiväkortille (klo 5-15).

Pidätämme oikeuden hinnanmuutoksiin.