



KOTOKARTANOSÄÄTIÖ

PUISTONKULMA KUNTOKULMA

KUNTOKULMA

Maantie 16–18, Riihimäki

Kuntokulma on ikääntyneille tarkoitettu esteetön, viihtyisä ja turvallinen paikka liikkua. Sali soveltuu erityisesti henkilöille, joiden liikkumiskyky on heikentynyt. Laitteet eivät kuitenkaan sovellu pyörätuolissa istuvan henkilön käyttöön.

Kuntokulma on varusteltu Hur-laittein. Kuntosalilaitteet perustuvat paineilmaan ja mahdollistavat turvallisen ja tehokkaan harjoittelun. Laittevalinnat on tehty ikääntyvien voimaharjoittelun erityispiirteet huomioiden.

- seitsemän lihaskuntolaitetta
- kaksi istuma-asennossa käytettävää crosstrainer-laitetta
- kuntopyörä
- hyvä valikoima muuta välineistöä

Kuntokulmassa on kuntosalin lisäksi pieni ryhmäliikuntatila, joka soveltuu tanssista tuolijumppaan ja tasapainoilusta pienimuotoiseen pelaamiseen.

Kuntokulmassa on ovet avoinna uusille tutustujille maanantaista torstaihin klo 10-12, jolloin on mahdollisuus varata aika kuntosalin esittelyyn ja laiteopastukseen sekä sopimuksen tekoa varten.

Kuntokulma on kuntosalisopimuksen tehneiden käytössä kaikkina viikonpäivinä klo 7-21. Kuntokulmaan kuljetaan omalla kulkutunnisteella, mikä aktivoidaan kuntosalisopimuksen teon yhteydessä. Laitteopastukseen tullessasi varaa mukaasi 10 € käteinen kulkutunnisteen panttimaksu. Salin käyttäjä määrittää sopimusta tehdessään vuorokaudenajan, jolloin haluaa harjoitella. Tiloissa on tallentava kameravalvonta.

Hinnat:

22€/kk aamupäivän kuntoilija klo 7-12

22€/kk iltapäivän kuntoilija klo 12–17

20€/kk illan kuntoilija klo 17–21

35€ /10 kerran kortti / voimassa 3 kuukautta

Lisätietoja: Raija Sinimaa 045 3421551 ja Tanja Viitamäki 050 3084014
etunimi.sukunimi@kotokartanosaatio.fi