

Kaikukortti Rovaniemen Liikuntapalveluissa

Kaikukortti

Kaikukorttia näyttämällä *asiakas* voi osallistua seuraaviin palveluihin maksutta.

Uimahalli Vesihiisi

Maksuton uinti / kertalippu - Kaikukorttia näyttämällä uimahallin kassalla.

Vesijumppa avoin (kaikille ikäryhmille) *ajalla: 9.1. - 19.5.2023 ja 11.9. - 15.12.2023*

ti klo: 12.30–13.00. korkea vesi (taso 2-3, reipas/haastava) Yhdessä senioriliikkujien kanssa.

pe klo 7.00-7.30. korkea vesi (taso 2-3, reipas/haastava)

pe klo: 11.00–11.30. matala vesi (taso 1-2, kevyt/reipas) Yhdessä senioriliikkujien kanssa.

Aikuisliikunta

Kaikukortilla maksuttomasti omatoimisille kuntosalivuoroille *ajalla 9.1. - 19.5.2023 ja 11.9. - 15.12.2023*

Ota yhteyttä Liikuntakoordinaattoriin, p. 040 5486447 ennen kuin menet vuorolle ensimmäistä kertaa.

Kaikukorttiin kuuluvat **omatoimiset kuntosalivuorot** (ei ohjaaajaa paikalla)

Keltakankaan kuntosali Ovet avautuvat 15min. ennen vuoron alkua.

Murolan Totto-hallin kuntosalin kulkulätkän saa Muurolan kirjastosta/ Osviitasta, panttimaksu 10€, käteisellä.

Panttimaksun saa takaisin palautettuaan lätkän.

Keltakankaan kuntosali

maanantai klo 16-18

tiistai klo 16-18

keskiviikko klo 17–19

torstai klo 16–18

perjantai klo 15-17

Muurolan Totto-hallin kuntosali

ma-pe klo 15.00-20.00

Kesäaikana (22.5. - 31.8.2023):

maanantai klo 12-14 ja 16-18

tiistai klo 10-13 ja 16-18

keskiviikko klo 12-15 ja 17–19

torstai klo 13-15 ja 16–18

perjantai klo 9-12 ja 15-17

ma-pe klo 15.00-20.00

Senioriliikunta, eläkeläiset / erityisryhmät

Omatoiminen Seniorikuntosali (ei ohjaaajaa paikalla), **Keltakankaan kuntosali** *ajalla: 9.1. - 19.5.2023 ja 11.9. - 15.12.2023*

Ota yhteyttä Liikuntakoordinaattoriin, p. 040 5456671 ennen kuin menet vuorolle ensimmäistä kertaa.

Keltakankaan kuntosali

ma klo 12.00–14.00, ti klo 10.00–13.00, ke klo 12.00–15.00, to klo 13.00–15.00 ja pe klo 9.00–12.00

Soveltava liikunta

- erityistukea tarvitsevat yli 16 vuotiaat, joilla on vamman, sairauden tai muun toimintakyvyn heikentymisen tai sosiaalisen tilanteen vuoksi vaikea osallistua yleisesti tarjolla olevaan liikuntaan.

- kortti on henkilökohtainen

- kaikukorttilaisella on mahdollisuus osallistua maksutta kahteen eri ohjattuun kerhoon kauden aikana

- kaikukortti tulee mainita kerho ilmoittautumisen yhteydessä.

- Kevätkausi 9.1. -15.5.2023

- Syyskausi 11.9. - 15.12.2023

Lisätietoja; Liikuntakoordinaattori puh. 040 5625337.

Liikuntapaikkojen osoitetiedot:

Uimahalli Vesihiisi – Nuortenkatu 11, 96100 Rovaniemi

Keltakankaan kuntosali – Viirinkankaantie 1, 96300 Rovaniemi. (Käynti alapihalta talon päädyssä)

Murolan Totto-halli – Kosteentranta 1, 97140 Muurola

Lisätietoa Kaikukortista: <https://www.rovaniemi.fi/Vapaa-aika/Yleiset-kulttuuripalvelut/Kaikukortti>