

## TURUN KAUPUNGIN LIIKUNTAPALVELUJEN OHJAUSPALVELUJEN JA -TUOTTEIDEN HINNASTO

### Ohjatun liikunnan tuotteet ja palvelut

Turun kaupungin liikuntapalvelujen ohjatun liikunnan tuotteita ja palveluja ovat:

- Uimalaitoksien järjestämät vesiliikuntaryhmät ja uimakoulut
- Liikunnallisen elämäntavan osaston eri ikä- ja kohderyhmille suunnatut ohjatut liikuntaryhmät ja -kurssit

### Ohjattu vesiliikunta

Tuote / palvelu	Hinta
Ohjattu vesiliikunta / kertamaksu	3,00 €
Vesijumppa / sarjalataus 10 x	25,00 €
Petreliaus vesijumppa 45 min / kausi normaali hinta	100,00 €
Petreliaus vesijumppa 45 min / kausi aleryhmähinta	50,00 €
Petreliaus vesijumppa 30 min / kausi	70,00 €
Petreliaus vesijumppa 30 min / kausi aleryhmähinta	35,00 €

Hinnat sisältävät alv 10 %.

Vesijumppissa maksetaan ohjausmaksun lisäksi sisäänpääsy uimahalliin / maauimalaan.

Petreliauksen uimahallissa on käytössä kausihinnat (syksy tai kevät) ja vesijumppiin varataan paikka kauden alussa.

Vesijumppien sarjalataus käy kaupungin uimahallien ja maauimaloiden vesijumppiin, joihin varataan paikka varausjärjestelmän kautta viikoittain (Impivaaran uimahalli, Samppalinnan maauimala, Kupittaa maauimala). Myös Petreliauksen uimahallin vesijumppiin on tarjolla muutamia viikoittain varattavissa olevia paikkoja.

### Uimakoulut

Tuote / palvelu	Hinta
Uimakoulu / aikuiset	50,00 €
Uimakoulu / aleryhmähinta	25,00 €
Vauvauinti	50,00 €

Uimakoulujen hinnat sisältävät alv 24 %, vauvauintikurssi alv 10 %.

Uimakoulut ja vauvauintikurssit ovat 8-10 kerran pituisia. Maksun lisäksi uimakouluissa ja vauvauinneissa maksetaan sisäänpääsymaksut. Vauvauinneissa mahdollinen toinen aikuinen ei maksa sisäänpääsymaksua.

## Kausiohjaustoiminta

Palveluihin on mahdollisuus osallistua 1x/vk maksamalla joko koko kauden tai puolikauden maksu. Ker-  
tamaksulla on mahdollista osallistua tiettyihin ohjatun toiminnan yksittäisiin ryhmiin.

Tuote / palvelu	Hinta
Kausi / aikuinen, soveltavat lasten uimakoulut ja vesivoimistelu (pl. Impivaara)	50,00 €
Kausi / aleryhmähinta	25,00 €
Puolikas kausi / aikuinen, soveltavat lasten uimakoulut ja vesivoimistelu (pl. Impivaara)	30,00 €
Puolikas kausi / aleryhmähinta	15,00 €
Kerta / aikuinen	6,00 €
Kerta / aleryhmähinta	3,00 €

Hinnat sisältävät alv 10 %.

## Leidit liikkeellä, Kunnon äijät ja KuntoVoitAs

Tuotteet on suunnattu erikuntoisille työikäisille ja ikääntyneille. Aikuisten harrasteliikuntatuotteissa pääsee tutustumaan eri lajeihin, voi osallistua aloittelijoille suunnatuille rauhallisemmille vuoroille tai kohentaa kuntoa edistyneillä vuoroilla. Toiminta järjestetään yhteistyössä turkulaisten urheiluseurojen kanssa. KuntoVoitas -ryhmissä tehdään ikääntyneille tutkitusti tärkeimpiä voima-, tasapaino- ja liikkuvuusharjoitteita ammattilaisohjauksessa. Yksittäisen tuotteen kausimaksulla voi liikkua rajattomasti tuotteen ryhmässä, joita on viikoittain aikuisten tuotteissa 20-30 ja KuntoVoitaksessa 15–20.

Tuote / palvelu	Hinta
Kausi/ normaali hinta	100,00 €
Kausi/ aleryhmähinta	50,00 €
Puolikas kausi / normaali hinta	60,00 €
Puolikas kausi / aleryhmähinta	30,00 €

Hinnat sisältävät alv 10 %.

## Ihanaiset naiset ja Raskas Sarja

Ylipainoisille alle 65-vuotiaille tarkoitettut liikuntakurssit, joissa tarkoituksena löytää liikkumisen ilo vertaisten seurassa ja lajeja ylipainoisille soveltaen. Kurssilaisilla on mahdollisuus liikkua 1–3 kertaa/vk. Kurssin ohjelmaan sisältyy myös mahdollisuus osallistua vesijumppaan 1x/vk. Tästä maksetaan uimahallien ohjausmaksu 3,00 € / kerta.

Tuote / palvelu	Hinta
Kausi / normaali hinta	80,00 €
Kausi / aleryhmähinta	40,00 €
Puolikas kausi / normaali hinta	48,00 €
Puolikas kausi / aleryhmähinta	24,00 €

Hinnat sisältävät alv 24 %.

## Kurssit, testit ja muut palvelut

<b>Tuote / palvelu</b>	<b>Hinta</b>
Kuntosaliharjoittelun ABC-kurssi (normikurssi 4x, soveltavat 6x)	20,00 €
Erikoiskurssit kertamaksu/ normaalihintaa	6,00 €
Erikoiskurssit kertamaksu / aleryhmähinta	3,00 €
Ohjaajamaksu (max. 60 min – luennot, tapahtumat, testit + lisäksi sisäänpääsymaksu/hlö tai tilamaksu)	50.00 €
Kävely-, terveystestit, kehonkoostumusmittaus	20.00 €
Kävely-, terveystestit, kehonkoostumusmittaus/ alennusryhmät	10.00 €
Soveltava kesäuimakoulu (sisäänpääsy ja kuljetus sisältyy)	80.00 €

Hinnat sisältävät alv 24 %, paitsi soveltava kesäuimakoulu alv 10 %.