

Club 65+

Tervetuloa Sports Gymin senioriklubiin!

Meiltä löydät treenin joka sopii sinulle joka olet yli 65v tai varhaiseläkkeellä. Klubihintaan sisältyy kuntosaliharjoittelua päivittäin vuoden ympäri klo 7-15 välissä. Syksyisin & keväisin saat myös veloituksetta osallistua ohjattuun (G)old Ladies & Boys-senioriryhmään.

KUNTOSALIHARJOITTELU

Seniorien **oma sali** on käytössäsi. Kuntosalilaitteemme ovat helppokäyttöisiä ja niihin saa helposti laitettua oikeat asetukset. **HUR-laitteet** toimivat ilmapainevastuksella ja ovat erityisen sopivia senioreille sekä kuntoutukseen. Niissä on matala alkuvastus (0 kg) sekä helppo vastussäätö. Sinulla on myös Sports Gymin kaksi muuta kuntosalia käytössäsi.

RYHMÄLIIKUNTA

Seniorituntimme (G)old Ladies & Boys on suunniteltu senioreita varten. Tunti on kuntopiirityyppinen jossa tehdään liikkeitä koko vartalolle eri laitteissa. Kaikki liikkeet voidaan muokata niin että treeni sopii juuri sinulle. Annamme mielellämme vaihtoehtoja liikkeille.

Treeni on suunniteltu niin että kuka tahansa voi olla mukana oman kykynsä mukaan. Painotamme harjoittelussa lihasvoiman rakentamista, kunnon kohentamista, liikkuvuuden lisäämistä, tasapainon harjoittamista sekä viihtyvyyttä ja yhteenkuuluvuutta. **Club 65+ omassa klubihuoneessa voi lukea Paraisten Kuulutuksia tai jotain muuta lehteä ja samalla nauttia kahvia jonka tarjoamme.** Miehillä on mahdollisuus **saunoa** ryhmäliikuntatunnin jälkeen. Ryhmäliikuntatunti sopii sekä miehille että naisille. Ryhmäliikuntatuntia saat mielellään tulla kokeilemaan kerran veloituksetta. Lisätietoja hinnoista löydät täältä.

SINUN VUOKSESI

Henkilökuntamme avustavat laitteiden säätöjen ja liiketekniikoiden kanssa tarvittaessa. Joa haluat yksilöllisen treeniohjelman voit varata ajan henkilökohtaiselle valmentajalle (PT). Valmentaja on lisäpalvelu joka varataan asiakaspalvelussa.

Club65+

Vuosikortti

Sports Gym palkitsemme treenisi treenibonuksella. Joka vuosi kun uudistat vuosikorttisi saat edullisemman hinnan, ja kun täytät 85 vuotta treenaat **VELOITUKSETTA!** Katso hinnasto

1:nen	249€
2:nen	219€
3:s	199€
4:s	189€
5:s	179€
6:s	169€
7:s	159€
8:s	149€
9:	139€
10:	129€
11:	119€
12:	109€
13:	99€
14:	89€
15:	79€
16:	69€
17:	59€
18:	49€
19:	39€
20:	29€
21:	VELOITUKSETTA

Vuosikortti on kertamaksu - voidaan jakaa kahteen osaan.

