

Voimassa 7.1.-31.5.2020

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
		9.15-10.15 Pilates/ Spiraali - Stabilaatio TK		7.30-8.30 Pilates TK
		10.30-11.30 Senioripilates TK		10.00-11.00 Spiraali - Stabilaatio TK
16.00-17.00 Pilates TK	16.15-17.15 Pilates TK	16.00-17.00 Spiraali - Stabilaatio TK		
17.15-18.15 Spiraali - Stabilaatio TK	17.30-18.30 Pilates TK	17.15-18.15 Pilates TK	17.30-18.30 Pilates ER	
18.30-19.30 Pilates TK	18.45-19.45 Kehonhuolto TK	18.30-19.30 FasciaMethod ER/TS	18.45-19.45 Spiraali - Stabilaatio ER	

PilatesLahdella on oikeus ohjaaja- ja aikataulumuutoksiin.

Ohjaajat: ER=Eevamari Rauhamäki, TS=Titta Skofelt, TK=Tiitu Kaarakainen

Pilates –peruskurssi: la 11.1.2020 klo 9.30-12, hinta 49€, TK

Spiraali Stabilaatio -peruskurssit:

Su 12.1.2020 klo 14-16.30, hinta 49€, ER

Su 12.1.2020 klo 17-19.30, hinta 49€, ER

Muut kevään kurssit ilmoitetaan myöhemmin.

Tilaustunteja yrityksille ja pienryhmille. Kysy lisää!

Ilmoittautumiset ja tiedustelut: Tiitu Kaarakainen, p. 0400 772473

tiitu.kaarakainen@luukku.com, www.pilateslahti.com

Ryhmätuntihinnasto

- 1 krt 21€
- 5 krt 90€ (voimassa 8 vkoa)
- 5 krt 100€ (voimassa 4 kk)
- 10 krt 170€ (voimassa 16 vkoa)
- 10 krt 190€ (voimassa 6 kk)
- 15 krt 240€ (voimassa 20 vkoa)
- 20 krt 300€ (voimassa 20 vkoa, 2x/vko kävijöille)

Hinnat sisältävät alv 10%, opiskelijat ja eläkeläiset -10% ryhmätunneista. Smartum liikunta- ja kulttuurisetelit, Smartum -saldo, Smartum -kortti, Tyky-setelit, Eazybreak, Edenredin kortit ja setelit sekä Epassi käyvät maksuvälineenä.

HUOMIO! Korttien voimassaoloaika voi pidentää vain lääkärintodistuksella tai pidempiaikaisella oleskelulla toisella paikkakunnalla. Kortti on henkilökohtainen, eikä sitä voi siirtää toiselle henkilölle. Voimassaoloajan umpeuduttua kortin voi käyttää loppuun kuukauden sisällä voimassaoloajan umpeuduttua maksamalla erotuksen kertamaksuun/tunti.

Tuntivaraukset voi tehdä nettisivujen kautta tai www.varaaheti.fi/pilateslahti. Peruutukset tehdään sähköisen ajanvarauksen kautta 8 tuntia ennen tunnin alkua. Ajoissa tehdyistä peruutuksista ei veloiteta tuntimaksua.

Fysioterapiahinnasto

(sisältää laskutuksen ja uuden ajan varauksen)

- 60 min 62€
 - 45 min 53€
 - 30 min 44€
- Lääkärintähtöillä Kela-korvaus.

Yhteystiedot:

PilatesLahti
Vuorikatu 25
15110 Lahti
p. 0400 772473
tiitu.kaarainen@luukku.com
www.pilateslahti.com