

## CMS-Kuntoklubi, kuntosali ja ryhmäliikunta hinnasto

EDULLISIN VAIHTOEHTO ON LIIKKUA RAJATTOMASTI  
KLO 05.00 – 23.00 CMS-KUNTOKLUBILAISENA.

Klubilaisten palveluihin sisältyvät mm.

- Kuntosali
- Ohjatut ryhmäliikuntatunnit
- Sulkapalloa, squashia ja pöytätennistä
- Henkilökohtainen omaohjaaja: kuntosaliohjaus ja henkilökohtainen liikuntaohjelma

Sekä paljon muita etuja ja tarjouksia!

### CMS-KUNTOKLUBI

CMS –päiväpassi	15 €
Päiväjäsenyys ma-su klo 05:00 - 17:00	39 € / 4 vkkoa* (ovh 77€)
Seniorijäsenyys ma-su klo 05:00 - 17:00	39 € / kk:n 15pvä* (ovh 77€)
Kuntosalijäsenyys (vain iso kuntosali)	41 € / 4 vkkoa* (ovh 60€)
CMS-jäsenyys	51 € / 4 vkkoa* (ovh 89 €)
CMS-jäsenyys, keskeytys oikeus 3 kk	58 € / 4 vkkoa* (ovh 89 €)

\* 1 kk:n irtisanomisaika. Määrälennushinta edellyttää vähintään 12 kk:n sopimusta.  
Seniorijäsenyyden saa keskeyttää 2 kk:ksi (tai 1+1 kk) milloin vain (kerran 12 jaksossa).  
Muut ehdot asiakasneuvojalta.

### RYHMÄLIIKUNTA JA KUNTOSALI

	normaali	opiskelija / työtön
Kertakäynti	11 €	8 €
CMS -päiväpassi	15 €	15 €
10 kerran fitnesskortti	85 €	70 €
1 kk fitnesskortti	80 €	70 €
1 kk kuntosalikortti	60 €	55 €
6 kk kuntosalikortti	295 €	270 €
Seniorien 10 kerran fitnesskortti (klo 05:00 - 17:00)	59 €	

10 kerran fitnesskortti voimassa 6kk ostopäivästä.  
KUNTOSALILLE AVAINKORTILLA JOKA PÄIVÄ KLO 5.00 - 23.00  
Kuntosaliohjaus kuuluu veloituksetta CMS-jäsnyteen, muuten ohjaus ja ohjelma 39€ asiakkaillemme.

## Mailapelit

<b>Sulkapallo 1h / kenttä:</b>	<b>norm. €</b>	<b>vakio / opisk. / tyött.</b>	<b>Squash 1/2h / kenttä:</b>	<b>norm. €</b>	<b>vakio / opisk. / tyött.</b>
ma-pe klo 9.00 -16.00	14	11	ma-pe klo 9.00 - 16.00	8	7
ma-pe klo 16.00 - 21.00	18	15	ma-pe klo 16.00 - 21.00	10	8
ma-pe klo 21.00 - 23.00	14	12	ma-pe klo 21.00 - 23.00	8	6
la-su	16	12	la-su	9	7

Sulkapallo mailanvuokra 3 € / kerta

<b>Salibandy 1h kenttä 1:</b>	<b>norm. €</b>	<b>vakio / opisk. / tyött.</b>
ma-pe klo 8.00 - 16.00	50	45
ma-pe klo 16.00 - 22.00	80	70
ma-pe klo 22.00 - 23.00	45	40
la-su	65	55

Salibandy mailavuokra 2€ / kerta

Salibandy maalivahdin välineet 4 € / kerta

<b>Salibandy</b>	<b>norm. €</b>	<b>vakio / opisk. / tyött.</b>	<b>seurahinta</b>
<b>Uusi halli (40x20m):</b>			<b>vakio</b>
ma-pe klo 8.00 - 16.00	50	45	40
ma-pe klo 16.00 - 21.00	90	80	70
ma-pe klo 21.00 - 22.00	90	80	60
ma-pe klo 22.00 - 23.00	50	45	40
la-su	75	60	50

<b>Tennis 1h / kenttä:</b>	<b>norm. €</b>	<b>vakio</b>	<b>pelioikeus osakehinta</b>
ma-pe 6.30 - 15.30	17	15	11
ma-pe 15.30 - 16.30	19	18	13
ma-to 16.30 - 21.30	24	22	17,5
ma-to 21.30 - 22.30	19	18	16
ma-to 22.30 - 23.30	15	14	11
pe 16.30 - 20.30	24	22	17,5
pe 20.30 - 21.30	22	22	17,5
pe 21.30 - 23.30	15	14	11
la 7.00 - 12.00	18	16	13
la 12.00 - 19.00	21	19	14
la 19.00-22.00	19	18	15
su 7.00-12.00	19	18	15
su 12.00 - 21.00	21	19	16
su 21.00 - 23.00	19	18	16

Aukioloaikojen ulkopuolella sisäänkäynti avainkortilla, pantti 10€

**PELAAMAAN VAIN VAALEAPOHJAISILLA SISÄPELIKENGILLÄ!**

## Muut

### Kuntotestaus

Poikupyöriäergometritesti	45 €
Lihaskuntotesti	40 €
Molemmat testit	80 €
Kehonkoostumus mittaus CMS-jäsenille	20 €
Kehonkoostumus mittaus tarjoushinta muille	38 € (Ovh 49,90 €)

### Solarium

6€	/ kerta
27€	/ 5 kertaa
48€	/ 10 kertaa

pantti 10€

### DINOLANDIA

Aamupäivisin: ke ja pe klo 9.45-11.15  
Iltaisin: ma - to klo: 15:45 - 19:30

Hinta 3 € / kerta tai CMS-jäsenille 5 € / 4 viikkoa.  
Sisarusalennus -50 %  
(Dinopassi päättyy aina valittuun suoraveloituspäivään)

**LUENTOTILA (20-30 hlöä) 15 € / h**

### FYSIOTERAPIA

**Fysioterapia alku / loppututkimus ja koehoito  
(ensimmäinen käyntikerta) 45 €**

Ft 60min	42 €
Ft 45min	37 €
Ft 30min	32 €

**Fysioterapian aluksi teemme fysioterapiatutkimuksen ja laadimme asiakkaan kanssa yhdessä yksilöllisen hoito- ja kuntoutuussuunnitelman.**

lämpö-, sähkö-, kylmähoito	30 € / kerta
Luentopalkkio (45min)	80 €
Kirjalliset ohjeet	15€
Ft 30min	32 €

**esim. keskivartalon hallinnan harjoittelu, lantiopohjan lihasten harjoittaminen tms.  
Fysioterapeuttinen lausunto käytetyn ajan mukaan (minimi 30 min).**

### Hierontahinnasto:

Hieronta 90 min	55 €
Hieronta 60 min	38 €
Hieronta 45 min	30 €
Hieronta 30 min	25 €

### TARVITSET OMAN LUKON PUKUKAAPPIINI!

**Voit ostaa lukon myös Liikuntakeskuksen vastaanotosta hintaan 3,50 €.**