

I Love Aerobic



MÄKELÄNRINNE la 27.1. klo 9.30–15.00

URHEILUHALLIT

I love Aerobic la 27.1. klo 9.30–15.00, Mäkelänrinne

Vielä ehdit mukaan iloiseen ja rentoon menoon, viimeiset paikat myynnissä!

Hinta: 29 € (sisältää lahjakassin)

Pääsalin ohjelmassa loistava kattaus:

Alkuun kehon herättelyä BODYBALANCE-tunnilla, joka koostuu pääosin jooga-, tai chi- ja pilatesliikkeistä. Sitten tanssitaan fiilistellen eri tyylilajeilla ja musiikilla, jonka jälkeen jatketaan IISillä eli helpoista askelista ja lihaskuntoliikkeistä koostuvalla treenillä innostavan musiikin tahtiin. Sen jälkeen Body & Core, jossa tehdään toiminnallisia, sykettä ylläpitäviä ja keskivartalon syviä lihaksia haastavia lihaskuntoliikkeitä. Loppuun vielä rauhallista venyttelyä.

Lisäksi ohjelmassa mm.

2. kerroksen kuntosalilla laiteopastusta ja treenivinkkejä, sekä lisäksi mahdollisuus kysyä Personal Trainer -palveluista.

Irti Huumeista ry:n [Irti-kävelykampanja](#)

Tuote-esittelyjä ja tarjouksia.

ILMOITTAUDU MUKAAN



Vielä ehdit hyödyntämään tammikuun tarjoukset

3 kk Superkortti 180 € (norm. 230 €) eli 60 €/kk

Koko päivän kattavalla Superkortilla pääset uimaan, ryhmäliikuntaan ja kuntosalille kaikilla halleillamme niin usein kuin haluat.

3 kk kuntosalikortti koko päivä 120 € (norm. 146 €) eli 40 € /kk

Ota 3 kuukauden tehotreeni salilla!
Koko päivän kuntosalikortilla voit treenata kaikissa halleissamme.

Ryhmäliikunta:

aamupäivä ma–pe klo 8.30–14.30 20 krt/120 € (norm. 130 €) eli 6 € /krt
koko päivä 20 krt /140 € (norm. 150 €) eli 7 € /krt

Kokeile erilaisia ryhmäliikunnan tunteja rohkeasti ja löydä omat suosikkisi yli 40 vaihtoehdon joukosta!

Tarjoustuotteet ovat voimassa 24 kk ostopäivästä ja sisältävät asiakaskortin uudelle asiakkaalle (arvo 4 €).

Tarjoustuotteet ovat myynnissä 31.1.2024 asti.

[LUE LISÄÄ JA OSTA](#)



Alkuvuoden kursseille ja tapahtumiin vielä tilaa!

TUTUSTU KUNTOSALIIN -KURSSI / 59 €

Tutustu kuntosaliin 6.2.–5.3. Malmi
Tutustu kuntosaliin 12.3.–2.4. Töölö

KUNTONYRKKEILYN ALKEIS- JA JATKOKURSSIT / 84 €

kuntonyrkkeily alkeet 23.1.–19.3. Pasila
kuntonyrkkeily jatko 29.2.–18.4. Pasila
kuntonyrkkeily alkeet 26.3.–14.5. Pasila

LASTEN LIIKUNTA

tutustu kuntosaliin intensiivi 19.–22.2. Töölö / 44€
tutustu kuntosaliin intensiivi 19.–22.2. Töölö / 44€
tutustu kuntosaliin intensiivi 19.–22.2. Vuosaari / 44€
tutustu kuntosaliin intensiivi 21.–22.2. Malmi / 44€
Sporttileiri 19.–22.2. Vuosaari / 170€

SOINTUKYLPY / 20 €

Pasila 5.2. klo 19.00-20.00
Pasila 6.2. klo 19.00-20.00
Pasila 19.2. klo 19.00-20.00
Malmi 6.2. klo 19.00-20.00
Malmi 27.2. klo 19.00-20.00
Töölö 13.2. klo 19.45-20.45

ÄÄNIMALJA YIN-JOOGA / 20 €

Töölö 12.3. klo 19.45–20.45
Töölö 19.3. klo 19.45–20.45

LUE LISÄÄ KURSSEISTA



CODA
KAHDEN MAAILMAN VÄLISSÄ

VOUSAARI
allasalue 1

Elokuvailta altaalla
la 3.2. klo 19.45–22.00

Elokuvailta la 3.2. klo 19.45–22.00, Vuosaari

Tervetuloa elokuvailtaan altaalla!

Järjestämme lauantaina 3.2. klo 19.45–22.00 Vuosaarella elokuvailan, jossa tarjoamme Sian Hederin ohjaaman elokuvan Coda esityksen.

Elokuvan esitys järjestetään yhteistyössä Pop Up Kinon kanssa. Elokuva esitetään laadukkaalla elokuvateatteritason laitteistolla.

Ohessa lisätietoa tapahtumasta:

- Elokuvan kesto n. 2 tuntia (sisältäen 2 väliaikaa)
- Ota mukaan omat eväät, pyyhe tai kylpytakki
- Hallilla on lainattavissa kelluttavia apuvälineitä esim. renkaita, joiden avulla elokuvaa voi katsella altaalla
- Elokuvan aikana voi myös harrastaa vesijuoksua sille varatulla pienellä alueella
- Altaan ulkopuolella on myös istumapaikkoja
- Elokuvailan pukuhuoneet avautuvat klo 19.25

Sisäänpääsy uimalipun hinnalla (ei ennakoilmoittautumista). Ikäraja K-16.

HUOM! Allasalue 2 on auki normaalisti tapahtuman ajan, mutta kulku allasalue 1:lle sulkeutuu klo 18.00.

[Uinti](#) [Ryhmäliikunta](#) [Kuntosali](#) [Aukioloajat](#) [Hinnat](#) [Varaa & Osta](#)

URHEILUHALLIT SOSIAALISESSA MEDIASSA



URHEILUHALLIT 

KALLIO | KONTULA | MALMI | MÄKELÄNRINNE | PASILA | SILTAMÄKI | TÖÖLÖ | VUOSAARI

Tähän asiakaskirjeeseen ei voi vastata.
Mikäli haluat peruuttaa asiakaskirjeen, klikkaa tästä.

Powered by Postiviidakko™ | Osoitelähde: Urheiluhallit Oy:n asiakasrekisteri