



## Kuntoutus Ortonin vesivoimisteluryhmät

### Ohjatut vesivoimisteluryhmät (9.1. - 16.6.2012)

Maanantai klo 13.00 - 13.30 ja klo 16.30 - 17.00  
Keskiviikko klo 16.45 - 17.15  
Torstai klo 12.00 - 13.00 (ainoastaan lääkärin läheteellä, 17 €/krt)  
klo 16.30 - 17.00

#### Korttivaihtoehdot ohjattuihin vesivoimisteluryhmiin:

- 1. Vesivoimistelu, kertalippu 10,00 €**
- 2. 10 kerran vesivoimistelukortti 92 €** (Kortti on voimassa 6 kk ajan.)  
Kortti oikeuttaa vesivoimistelun lisäksi käymään kuntosalilla omatoimisesti maanantaina 12.-13.00 ja 15.30 -16.30 sekä keskiviikkona 15.30 -16.30.
- 3. Kuukausikortti 82 €**  
Kortilla saa osallistua yhden kuukauden ajan kaikkiin vesivoimisteluryhmiin paitsi torstain läheteryhmään. Kortti oikeuttaa lisäksi käymään kuntosalilla omatoimisesti maanantaina 12.-13.00 ja 15.30 -16.30 sekä keskiviikkona 15.30 -16.30.

**Oman turvallisuuden takaamiseksi altaaseen ei saa mennä, ennen kuin ohjaaja on paikalla!** Ryhmän ohjaaja tulee paikalle 10 minuuttia ennen ryhmän alkua. Ohjaaja ei saa jättää ketään altaaseen ilman valvontaa!

### Omatoiminen uinti / vesivoimistelu (9.1.- 29.6.2012)

Ma, ti, pe klo 11.00 - 12.00

**10 x uintikortti 53 €.** Kortilla voi käydä omatoimisesti uimassa ja vesivoimistelemassa. Altaalla voi olla samaan aikaan kuntoutujia harjoittelemassa.

#### Kortit voi ostaa Ortonin kahviosta (1. krs). Tervetuloa

Lisätiedot:

Sarita Aho  
palvelupäällikkö, fysioterapeutti  
puh. (09) 4748 6900  
sarita.aho@orton.fi

#### Kuntoutus ORTON

Tenholantie 10  
PL 29  
00280 Helsinki

Puh. +358 9 474 81  
www.kuntoutusorton.fi

