



Liikuntapalvelut

ACTION PASSI NUORILLE

syksy2020 – kevät 2021



Action passi nuorille

syksy 2020-kevät 2021 (voimassa 8.8.2021 asti)

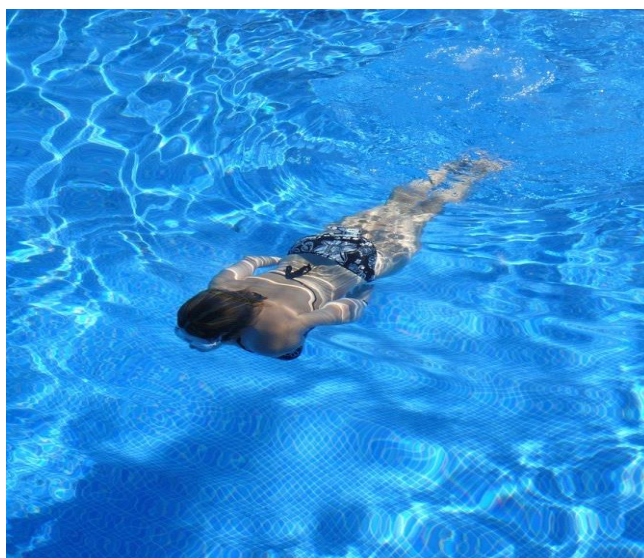
- V. 2002 - 2007 syntyneille edullinen liikuntapassi.
- Passia myydään liikuntakeskuksen kassalla.
- Hinta on 21 € + 7 € korttimaksu. (Nilon koululaiset saavat passin hintaan 10 € + 7€ korttimaksu.) Kortti voidaan ladata myös vanhaan kulkukorttiisi.
- Kesäkaudelle ohjelma päivitetään kevään lopussa.

Passi oikeuttaa liikuntakeskukseen seuraaville vuoroille:

Liikuntakeskuksen kuntosali ja uimahalli

ma	klo 12.00 - 20.00
ke	klo 12.00 - 20.00
pe	klo 12.00 - 20.00
la	klo 10.00 - 16.00
su	klo 10.00 - 16.00

Kulkukortti / -portti toimii näillä ajoilla eli poistuminen pukuhuoneista näillä ajoilla. Sisäpyöräily sali omatoimisessa käytössä myös em. aikoina, jos siellä ei ole ryhmätuntia.



Ohjatut salijummat

Kortilla oikeuttaa liikuntapalveluiden ohjattuihin jumppiin. Ohjelma vaihtelee kausittain. Ohjattuihin salijumppiin ei tarvitse varausta. Hallissa pidettävät tapahtumat ja turnaukset voivat muuttaa ohjelmaa. Seuraa nettisivujamme www.kuusamo.fi tai Facebook Liikuntakeskus Kuusamo.

Ohjattu vesijumppa

to klo 19.15 Aquazumba (alkaa elokuussa)

Sisäpyöräilyt

Ohjattuun sisäpyöräilyyn on varattava paikka puh. 040 - 860 8720.

Tunnit näkyvät jumppalukujärjestyksessä.

Sisäpyöräilemään pääset omatoimisesti (mikäli salissa ei ole ohjattua tuntia).

ma, ke ja pe klo 12.00 - 20.00

la ja su klo 10.00 - 16.00



Jäähalli

Passilla pääset jäähallin luistelu ja kiekkovuoroille (vuorot päivitetään nettisivuille viikoittain).

Trampoliini ja yleisurheilutila

la klo 12.00 - 14.00 Trampoliinivuoro

la klo 12.00 - 14.00 Yleisurheilutilan vuoro

Trampoliinille voit varata 1 h vuoron yllä mainittuna aikana puh. 040 - 860 8720 ja mukana oltava 18 v valvoja. **Kiipeilyseinän käyttö kielletty.** Tapahtumat / kurssit peruuttavat vuoron.

Kuusamon Liikuntakeskus

Kitkantie 42, 93600 KUUSAMO

Liikuntakeskuksen kassa puh. 040 – 860 8720

Vastaava liikunnanohjaaja

Annemari Nieminen puh. 040 – 860 8604

