

**KEVÄT**

**2012**



yksilöllisyyttä, laatua, tasoa

- \* RYHMÄLIIKUNTA \* SQUASH**
- \* KUNTOSALI \* PINGIS**
- \* "KOPPISULKAPALLO"**
- \* RACKETBALL ← UUSI LAJI!**

Lisäksi  
**SAUNAT, KAHVIO**  
**ja PRO SHOP**

**3A-SPORT Liikuntakeskus**

Sokinsuonkuja 4 | 02760 ESPOO | puh. 859 2662

[liikuntakeskus@3asport.fi](mailto:liikuntakeskus@3asport.fi) |

**[www.3asport.fi](http://www.3asport.fi)**

**Meillä maksat vain käyttämästäsi palveluista.  
Ei irtisanoutumisaikoja eikä turhia kuukausimaksuja.**

## SQUASH & RACKETBALL

4 ilmavaa betonielementtikenttää

- 2 lasipäätykenttää

- 2 umpikenttää

### AVOINNA

ma – to	15.00 – 21.30
pe	15.00 – 20.00
la	09.30 – 13.00
su	16.00 – 21.30

<b>hinnat ½ h.</b>	<b>klo</b>	<b>vakio €</b>	<b>irto €</b>	<b>op. / tt. €</b>
su – to	16.00 – 21.30	10	11	9
pe	16.00 – 20.00	9	10	9
muut ajat		8	8	8

10 x ½ h.			90	
1 kk-kortti			60	henk. koht. kortti
1 kk-kortti	Sq-88 jäsenille		55	henk. koht. kortti

Meiltä saa lainata pelivälineitä ilmaiseksi

### Järjestämme yrityksille ja ryhmille squash-kilpailuja ammattitaidolla.

Laadimme tarvittaessa pelikaaviot, aikataulut sekä järjestämme tarvittaessa myös tuomaroinnin.

### SQUASH 88 ry

jäsenpelivuorot		8
junioripelivuot ( ei vuorovaroituksia)		3
vieraileva juniori seuran jäsenen mukana		3
liittymis- ja jäsenmaksut	aik.	15 + 35
	jun.	5 + 10

## KUNTOSALI

Laitteina:

**FINNDELTA, DAVID, LEOKO HUR, MATRIX,  
TOMAHAWK, CONCEPT2 YM YM**

Tehokkaan ilmastoinnin lisäksi jäähdytyslaitteet takaavat hapekkaan ilmankierron salilla

	€	op/tt €
kertamaksu	10	10
squashvuoron yhteydessä	6	6
10-kertaa	75	62

Yllämainitut hinnat ovat voimassa squashin aukioloaikoina, jolloin myös saunat ovat lämpimänä

<b>JÄSENHINNAT KUNTOSALILLE</b>	€	op/tt €
1 kk	47	40
2 kk	92	77
3 kk	120	110
6 kk	230	205
12 kk	425	383

**(12 kk:den kortti sisältää vapaat squash- ja koppisulkisvuorot)**

**Älä ole kk-korttisi "vanki", sen voi välillä laittaa tauolle!**

**Jäsenille sisäänpääsy joka päivä klo 5.00 – 23.00.**

**Sali suljetaan klo 24.00**

**Yksilöllinen kuntosaliohjelma 75,-**

<b>Koppisulkapallo ja Pingis</b>	€
su-to klo 16.00 – 21.30 55 min	12
muina aikoina 55 min	10

# RYHMÄLIIKUNTA

## Maanantai

18.15 •Body Katri

## Tiistai

18.15 • Body Maisa  
19.20 ~ Pilates Mervi

## Keskiviikko

18.00 # Korsetti Pirjo-Riitta  
19.10 Circuit Pirjo-Riitta

## Torstai

09.30 ○ Äiti-lapsi jumppa\* Heidi  
18.15 ☺ Zumba® Donna  
19.20 • Body Donna

## Perjantai

18.15 ☺ Zumba® Body 75 min Maisa

## Lauantai

09.30 ○ Tehoaamu Kristiina  
10.35 ~ Kehonhallinta Kristiina

## Sunnuntai

17.30 ! Rasvis Maisa  
18.35 •Body Maisa

## 2.1. – 27.5.2012

Ryhmäliikunta-hinnasto	€	op/tt
Kertamaksu	10	10
10-kertaa	75	70
20-kertaa	128	115
1 kk-kortti	63	59
3 kk-kortti	160	145
12 kk-kortti	530	480

\*kertamaksu 7  
\*10-kertaa 63

Perusjumppaa äideille 1 kk – 5v. lasten ehdoilla. Lapset on mukana salissa

1-12 kk-korttia voi käyttää kaikkiin 3A-Sportin lajeihin.

(huom. pallopeleissä maksat sillä oman osuutesi vuorosta)!

Jumppien kesto 1h ellei toisin mainita  
Tuntikuvaukset kotisivuiltamme

op = opiskelija

tt = työtön

(esitä kyseinen kortti)

~ lihasrentoutus  
○ helpot askelsarjat  
• perusjumppa  
☺ tanssillinen tunti  
! haastavat kuviot

#helpot askelsarjat mutta raskas tunti

# 3A-SPORT Liikuntakeskus

Sokinsuonkuja 4 | 02760 ESPOO | puh. 859 2662

[liikuntakeskus@3asport.fi](mailto:liikuntakeskus@3asport.fi) | [www.3asport.fi](http://www.3asport.fi)