

# Paltanpuiston palvelukeskuksen omatoimiset kuntosalivuorot

Tervetuloa kuntosalille neljänä päivänä viikossa.  
Laitteet soveltuvat hyvin myös liikuntarajoitteisille.

Kuntosalin perehdytys **joka kuukauden ensimmäisenä torstaina klo 14.00-16.00 (lokakuun perehdytys poikkeuksellisesti ke 9.10. klo 14:00-16:00)**. Perehdytystä ei järjestetä kesä-elokuussa.

Aloita harjoittelu vasta perehdytyksen jälkeen. Harjoittelu tapahtuu omalla vastuulla.

## Omatoimivuorot

Maanantai 8.00-11.00

Tiistai klo 11.00-13.00

Keskiviikko sekä torstai  
klo 8.00-11.00 ja  
14.00-16.00



Esteetöntä kuntosalia voivat käyttää kaikki paimiolaiset eläkeläiset, erityistä tukea tarvitsevat, omaishoitajat ja hoidettavat sekä kotihoidon asiakkaat.

Kuntosalikortin **hinta 50€ /vuosi**.

Kortin voit ostaa Paimion kaupungintalon palvelupisteestä.



Paltanpuiston palvelukeskus,  
Paltantie 4

Tied. hyvinvointiohjaaja  
Tiina Kalasniemi p. 050 4014175 tai  
soveltavan liikunnan ohjaaja  
Hilla Johansson p. 0406823979