

# Paltanpuiston palvelukeskuksen omatoimiset kuntosalivuorot **KEVÄT 2025**

**Tervetuloa kuntosalille! (Paltantie 4)**  
**Laitteet soveltuvat hyvin myös**  
**liikuntarajoitteisille.**



## **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

**Kuntosalin perehdytys joka kuukauden  
toisena torstaina klo 14.00-16.00.**

**Perehdytystä ei järjestetä  
kesä-elokuussa.**

**Aloita harjoittelu vasta  
perehdytyksen jälkeen.**

**Harjoittelu tapahtuu omalla vastuulla.**

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.



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

