

# PUNKAHARJUN SILTAVAHDIN KUNTOSALI

Kuntosali on Savonlinnan kaupungin liikuntatoimen ylläpitämä harjoitustila, jossa on huippuvarustelu kaiken tasoisille harrastajille. Harjoitustila on kooltaan 125 m<sup>2</sup>.

Sali on rakennettu kahteen Squash-koppiin, joiden väliseen seinään on puhkaistu iso aukko. Toisessa salissa on painopakalliset ja aerobiset laitteet ja toisessa salissa vapaapainoharjoitteluun tarvittava välineistö.

## Kuntosalivarustus

- Technogymin 13 painopakallista laitetta ja Normannin 1 painopakallinen laite.
- Technogymin kuntopyörä ja Crosstrainer-laite ja Concept-2 soutulaite.
- Kahvakuulat, käsi- ja levypainot, levytangot, levypaino- ja vipuvarsilaitteita, rv-talja, rekkitanko, vatsa- ja selkäpenkki sekä muita vapaapainoharjoitteluun tarkoitettuja penkkejä ja välineitä.

## Aukioloajat ja sisäänpääsy

Kuntosalilla voi harjoitella joka päivä klo 8-21 välisenä aikana lukuun ottamatta liikuntatoimen ohjattuja vuoroja. Kuntosalilippua näyttämällä Punkaharju-Talon neuvonnassa tai Punkaharjun Shell-huoltoasemalla saat harjoittelun ajaksi käyttöösi ulko-oven avaimen, joka tulee palauttaa noutopisteeseen samana päivänä välittömästi harjoittelun jälkeen.

Avaimen voit noutaa Shell-huoltoasemalta maanantai-sunnuntai klo 8-18 ja Punkaharju-Talon neuvonnasta maanantai-tiistai klo 9-12 ja 12.30-15.30 (neuvonta suljettu keskiviikko-perjantai).

Avainta ei tarvitse hakea silloin, kun keilahalli on auki ja keilahallityöntekijä paikalla (kts. keilahallin aukioloajat kohdasta lipunmyynti).

## Ikäraja & eläinkielto

Kuntosaliharjoittelun alaikäraja on 14-vuotta. Kuntosalilla ei ole lapsiparkkia ja alle yläkouluikäisiä ei saliin saa tuoda turvallisuussyistä johtuen. Eläinten tuonti Siltavahdin liikuntatiloihin on kielletty.

**Harjoitteluvälineistö:** Sisäliikuntavaatteet ja sisäliikuntakengät.

## Lipunmyynti

- Punkaharju-Talon neuvonta: maanantai - tiistai klo 9-12 ja 12.30-15.30
- Siltavahdin liikuntatilat 13.10.21-30.4.22: tiistai klo 15-20, keskiviikko klo 15-20 ja torstai klo 13-20
- Shell-huoltoasema (vain kertalippuja): joka päivä klo 6-19

## Kuntosalin käyttömaksut 1.1.2021 alkaen

Käyttäjryhmä	Kertalippu	1 kk	3 kk	Puolivuosi-lippu	Vuosi-lippu	Sarjalippu 10 kpl	Sarjalippu 50 kpl
Opiskelijat/eläkeläiset/työttömät/varusmiehet	3,10 €	17,50	46,35	-	-	27,50	-
Aikuiset	5,60 €	31,00	82,50	144,00 €	265,00 €	51,50	225,00

**SENIORIKORTTI 65v+ :** Hinta 92 euroa/12 kk ja 49 euroa/6 kk. Myydään 65-vuotta täyttäneille ja työkyvyttömyyseläkkeellä oleville alle 65-vuotiaille.

Hinnat sisältävät arvonlisäveron 10 %.

**Tiedustelut:** Liikunnanohjaaja Sami Itkonen puh. 044 417 5443 / [sami.itkonen@savonlinna.fi](mailto:sami.itkonen@savonlinna.fi)

**Kuntosalin osoite:** Siltavahdin liikuntatilat, Sanskintie 2, 58500 Punkaharju.

**Järjestäjä:** Savonlinnan kaupungin liikuntatoimi