Tervetuloa Kirppanoiden Pilates-kurssille!   
  
Oman ryhmäsi alkamis- ja loppumispäivän, sekä viikot, jolloin ei ole tunteja, löydät aikataulusta: [www.kirppanat.fi/aikataulut/raskaana-oleville-ja-synnyttaneille](http://www.kirppanat.fi/aikataulut/raskaana-oleville-ja-synnyttaneille)   
  
**TULO-OHJEET**  
Tulo-ohjeet löydät täältä: <https://www.kirppanat.fi/toimipisteet>**MUKAAN TUNNEILLE**   
Mukaan tunneille tarvitset liikuntaan sopivat vaatteet, juomapullon sekä oman jumppamaton. Kerrospukeutumisella varmistat, ettei sinulle tule liian kylmä / kuuma. Salista löytyy tarvittaessa myös muutamia lainamattoja. Mikäli käytät lainamattoa, puhdistathan sen tunnin jälkeen salista löytyvillä puhdistuvälineillä. Pilates-tunneille olisi hyvä ottaa mukaan myös pyyhe tai viltti, josta saa tarvittaessa tukea ja pehmustetta osaan liikkeistä.   
  
**POISSAOLOJEN KORVAAMINEN**   
On tärkeää huomioida, että tunneillemme saa osallistua vain täysin oireettomana. Syyskaudella 2021 ei toistaiseksi voi käydä korvaamassa poissaoloja muissa saliryhmissä. Halutessasi saat pyytämällä info@kirppanat.fi käyttöösi harjoitusvideon korvaukseksi poissaolosta. Harjoitusvideoita on tulossa niin odottaville, kuin synnyttäneille (Barre & Pilates), sekä aikuisille yhdessä lapsen kanssa (Perheliikkari & Perhejooga). Mahdollisuuksien mukaan otamme korvaustunnit käyttöön kauden aikana.   
  
**MAKSAMINEN LIIKUNTASETELEILLÄ**   
Jos maksat laskun osin tai kokonaan liikuntaseteleillä, voit viedä setelit ryhmäsi ohjaajalle suljetussa kuoressa. Ohjeet seteleillä maksamisesta löytyvät täältä: www.kirppanat.fi/hinnasto/maksutavat/

**OHJEET TURVALLISEEN HARRASTAMISEEN**   
  
1. Saavu paikalle ainoastaan täysin terveenä.  
   
2. Saapuessasi liikuntapaikkaan, pese kädet saippualla. Tiloissa on käytössä myös käsidesiä.   
  
3. Saavu tiloihin vasta hieman ennen tunnin alkua ja vältä turhaa oleskelua tiloissa tunnin jälkeen.   
  
4. Vaihda liikuntavaatteet mielellään jo kotona. Pukuhuoneet ovat käytössä, mutta pyritään pitämään turvavälit kaikissa tiloissa.   
  
5. Voimassa olevien suositusten mukaan suosittelemme käyttämään tiloissa kasvomaskia, mikäli terveydelliset syyt eivät estä sen käyttöä. Maskia ei tarvitse käyttää tunnin aikana. Maskia voi käyttää myös tunnilla, mikäli se tuntuu luontevalta.   
  
6. Mikäli sinulla on kysyttävää esim. maksamiseen tai poissaolojen korvaamiseen liittyen, kysythän asiaa sähköpostilla info@kirppanat.fi tai soittamalla p. 050 540 7752. Annetaan ohjaajalle aikaa tuntien välissä salin järjestämiseen, tuulettamiseen ja välineiden puhdistamiseen.   
  
Iloisia liikuntahetkiä kaikille!   
  
Kirppanat   
info@kirppanat.fi   
[www.kirppanat.fi](http://www.kirppanat.fi)

Ps: Kirppanat on myös Facebookissa. Ilmoitamme siellä ajankohtaisista asioista, kuten uusista kursseista.   
Kannattaa klikata itsensä mukaan: [www.facebook.com/kirppanat](http://www.facebook.com/kirppana)