

Tervetuloa Kirppanoiden Pilates-kurssille!

Oman ryhmäsi alkamis- ja loppumispäivän, sekä viikot, jolloin ei ole tunteja, löydät aikataulusta:

<https://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 jumppamaton. Kerrospukeutumisella varmistat, ettei sinulle tule liian kylmä tai kuuma. Salista löytyy myös lainattavia jumppamattoja. Mikäli käytät lainamattoa, kannattaa alustan suojaksi ottaa mukaan oma pyyhe. Puhdistathan lainamaton tunnin jälkeen salista löytyvillä puhdistusvälineillä. Voit tarvittaessa pyytää ohjaajalta apua.

POISSAOLOJEN KORVAAMINEN

Jos vain mahdollista, ilmoitathan omasta poissaolostasi aina etukäteen. Näin voimme vapauttaa paikan korvaustuntipaikkaa mahdollisesti jonottavalle. Poissaoloilmoitus tehdään nettisivujen kautta: www.kirppanat.fi/ilmoittautuminen/poissaol Korvaavia tunteja voi varata osoitteesta: <https://www.kirppanat.fi/ilmoittautuminen/ilmoittautuminen-korvaaville-tunneille> Valitse ilmoittautumisen tyyppiä "Korvaustunnit: MamaPilates ja Pilates synnyttäneille"

Mikäli sopivaa korvaustuntia ei ole vapaana, kannattaa ilmoittautua jonoon. Laitamme tekstiviestin, jos paikka vapautuu. Voit käydä korvaamassa millä tahansa sinulle / perheellesi sopivalla tunnilla. Olemme lisäämässä aikatauluun myös Online-tunteja, joille voi osallistua kotoa käsin. Online-tunneilla voi korvata poissaoloja salissa pidettäviltä tunneilta. Online-tunneista tehdään myös tallenteet, jotka ovat katsottavissa seuraavan viikon tuntiin asti.

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

Alla olevien ohjeiden noudattaminen ehdottoman tärkeää. Luethan ohjeet huolella läpi ennen tunnille saapumista.

1. Saavu paikalle ainoastaan terveenä! Huomioithan lievätkin oireet.
2. Saapuessasi liikuntapaikkaan, pese kädet saippualla. Pese kädet myös tunnin jälkeen. Tiloissa on käytössä myös käsidesiä.
3. Mikäli sinulle tulee tarve yskäistä tai aivastaa, tee se kynnärtaipeeseen tai kertakäyttöiseen nenäliinaan ja pese kädet tämän jälkeen.
4. Saavu tiloihin vain hieman ennen tunnin alkua.
5. Vaihda liikuntavaatteet jo etukäteen, jos mahdollista.
6. Noudata terveysviranomaisen karanteeni-ohjeistuksia. Mikäli olet matkustanut riskimaihin, pysy poissa salilta 14 vuorokauden ajan matkan päättymisestä.
7. 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.

Antoisia hetkiä Pilateksen parissa!

Kirppanat
info@kirppanat.fi
www.kirppanat.fi

Ps: Kirppanat on myös somessa. Ilmoitamme siellä ajankohtaisista asioista, kuten uusista kursseista.

Kannattaa klikata itsensä mukaan: www.facebook.com/kirppanat
www.instagram.com/kirppanat