

HIFK Golf Ry:n jäsen

Yhteistyökumppanimme Urheiluhallit tarjoaa HIFK Golfjäsenille seuraavat ilmaiset tutustumiskerrat lokamarraskuussa:

### Tutustumistunnit ryhmäliikuntaan:

Pääset tutustumaan ilmaiseksi 2 kertaa sinua kiinnostavalle ryhmäliikuntatunnille. Rekisteröidy ja lataa tuote **tästä** <https://kauppa.urheiluhallit.fi/webshop/reservations2/reservations/shop/40/259/>-. Tuote on voimassa 31.11.2022 asti, joten sinulla on noin 2 kuukautta aikaa hyödyntää tämä etu!

Golfarille sopivia ryhmäliikuntatunteja ovat mm. Kehonhuolto ja Liikkuvuus, Core & Venyttely, Pilates ja Jooga. Jos haluat parantaa lihaskuntoa, sopivia tunteja ovat Body & Core tai Kahvakuula, ja jos haluat parantaa enemmän aerobista kuntoa, niin siihenkin löytyy monia vaihtoehtoja. Tutustu tarkemmin Urheiluhallien tarjontaan <https://www.urheiluhallit.fi/fi/palvelut/ryhmaliikunta/tuntivalikoima.html>

### Kuntosaliopastusta

Pääset tutustumaan myös kahteen kuntosaliin maksutta, jossa ohjaaja on paikalla opastamassa sinua. Varaa paikkasi heti ja kun menet paikalle, ilmoittaudu asiakaspalvelussa, niin saat kulkukortin. Ilmoittautuminen päättyy päivää ennen ajankohtaa.

#### Mäkelänrinne

to 27.10. klo 10.00–12.00 Ilmoittaudu> <https://link.webpolsurveys.com/EP/16716C205A26319B>  
la 29.10. klo 12.00–14.00 Ilmoittaudu> <https://link.webpolsurveys.com/EP/EB2C318A7C1299E6>

#### Malmi

ma 17.10. klo 14.00–15.00 Ilmoittaudu> <https://link.webpolsurveys.com/EP/A2E912060F03A3CA>  
ti 18.10. klo 16.00–17.00 Ilmoittaudu> <https://link.webpolsurveys.com/EP/4BD4F888AA0722F4>  
ma 24.10. klo 17:45 -19:00 Ilmoittaudu>  
<https://link.webpolsurveys.com/EP/229E6C259805A829>

### Vesijuoksuopastusta

Vesijuoksu on myös tehokas, mutta lempeä kunnon kohottaja, joten tervetuloa tutustumaan ja saamaan ohjaajalta tekniikkaopastusta. Varaa aika heti ilmaiseen kertaan ja kun tulet, ilmoittaudu asiakaspalvelussa, niin saat kulkukortin. Ilmoittautuminen päättyy päivää ennen ajankohtaa.

#### Malmi

to 20.10 klo 11.00–11.30 Ilmoittaudu> <https://link.webpolsurveys.com/EP/52E602A6DD2E0D4D>

#### Mäkelänrinne

to 27.10 klo 18.00–19.00 Ilmoittaudu> <https://link.webpolsurveys.com/EP/DE82DAD576B4BFA2>  
to 29.10 klo 08.30–09.30 Ilmoittaudu> <https://link.webpolsurveys.com/EP/A148AF8289C050FF>

### Talvella oma golftreeniryhmä?

Olisitko kiinnostunut treenaamaan HIFK jäsenten kanssa yhdessä? Jos, vastaa tähän pikakyselyyn > <https://link.webpolsurveys.com/S/19C1315F7861B0EE>

**Muista myös HIFK Golfjäsenten tarjoukset:**



- **3 kk Superkortti 150 €** (norm. 255 €). Koko päivän kattavalla superkortilla pääset **uimaan, ryhmäliikuntaan ja kuntosalille** kaikilla halleilla niin usein kuin haluat! Käyttö aktivoituu vasta siitä päivästä 3 kk, kun aloittaa sen käytön. Lue lisää: <https://www.urheiluhallit.fi/fi/asiakasinfo-3/superkorttiasiakas.html>. HUOM! Superkorttitarjous on voimassa **31.10.2022** asti.

PS. Jos ostat Superkortin ja haluat itsellesi perusohjelman kuntosalille, saat sen hintaan 30 €, varaa aika tästä <https://www.urheiluhallit.fi/fi/palvelut/kuntosali/kuntosaliohjelma.html>

- **Firstbeat hyvinvointianalyysitarjous 130 €** (norm. 170 €), lue lisää: <https://www.urheiluhallit.fi/fi/palvelut/kuntotestit/firstbeat.html>. Varaa aika 31.11.2022 mennessä.
- HIFK Jäsenille on avattu myös **Firmanpiikki**, jonka kautta saa myös aina edullisemmat kertamaksut kuntosalille (7 €) ja ryhmäliikuntaan (8,50 €), lue lisää <https://www.urheiluhallit.fi/fi/yrityksille/firmanpiikki.html>
- Maksut suoritetaan Firmapiikin / HIFK Jäsenet kautta hallin asiakaspalvelussa. Kerro kassalla: sopimuksen nimi HIFK jäsenet, kerro jäsennumerosi ja maksa valitsemasi tuote.