

**ACTIVE HOURS****Ohjattuja liikuntatunteja päivittäin!**Perjantai 5.2.2010

17.00–17.45 Functional Training Aikuiset  
 18.00–19.00 Peruskuntokartoitus Aikuiset

\* Hinta 77 € / hlö

\* **Ennakoilmoittautumiset** Liikunta- ja Terveysklinikalle to mennessä. Avoinna klo 8.00–15.45, puh. (03) 8424 1068

Lauantai 6.2.2010

10.00–10.45 Kaupunkisota Lapset 5–8 v.  
 11.00–11.45 Keskivartalotreeni Aikuiset  
 13.00–13.45 Tennis (V) Lapset 9–12 v.  
 14.00–14.45 Circuit Training (A) Aikuiset  
 16.00–16.45 Venyttely Aikuiset

Sunnuntai 7.2.2010

07.00–08.00 Aamu-uinti majoittuville (maksuton)  
 09.00–09.45 Vesijumppa (U) Aikuiset  
 10.00–10.45 Taitoa ja tasapainoa Lapset 5–12 v.  
 11.00–12.00 Keppijumppa Aikuiset

Maanantai 8.2.2010

18.00–18.45 Aerobic Aikuiset

Tiistai 9.2.2010

07.00–08.00 Aamu-uinti majoittuville (maksuton)  
 18.00–18.45 Kahvakuulaharjoitus Aikuiset

Keskiviikko 10.2.2010

18.00–19.00 Kuntokoulu Aikuiset

\* Kuntokoulu on Vierumäen liikunnanohjaajaopiskelijoiden ohjaamaa liikuntaa. Naiset kokoontuvat pallohallissa (kartta nro 2), miehet urheiluhallissa (kartta nro 15). Hinta 6 € / hlö. Hinta sis. vesijumpan klo 19.15–19.45.

Torstai 11.2.2010

18.00–18.45 Fitball-jumppa Aikuiset

**ACTIVE HOURS**

Lähdöt aina Urheiluhallilta (kartta nro 15), paitsi:  
 A = kokoontuminen Areenalla (kartta nro 44)  
 U = kokoontuminen uima-altaalla (kartta nro 13b)  
 V = kokoontuminen Vierumäkihallilla (kartta nro 1)  
 J = kokoontuminen jäähallilla (kartta nro 16)  
 TP = kokoontuminen tennispaviljongilla (kartta nro 14b)

**Hinta** aikuiset 6 €, lapset 3 €  
**10 krt sarjalippu** aikuiset 54 €, lapset 25 €

Lippuja myynnissä vastaanotossa, urheiluhallilla, Areenalla ja Country Clubilla.

**SPORTTIPASSI omatoimiseen liikkumiseen****Hyödynnä Vierumäen monipuoliset liikuntamahdollisuudet SPORTTIPASSILLA!**

Sporttipassi oikeuttaa alueella majoittuvia käyttämään Vierumäen liikuntapaikkoja ja -välineitä omatoimiseen liikkumiseen määräajan. Sporttipassi on voimassa valintasi mukaan 1-3 vrk.

Kysy lisää vastaanotosta!

**GOLF SISÄHARJOITTELUKESKUS**

Vierumäki Areenan talviharjoittelukeskuksessa on lähipelialueet, simulaattori ja 16 lyöntipaikkaa.

**Simulaattori** arkisin klo 8–16 20 € / tunti  
 arkisin klo 16–21 35 € / tunti  
 viikonloppuisin 40 € / tunti

Harjoittelemaan pääsee, mikäli ei ryhmävarauksia. Saatavilla myös sarjalippuja, kausikortteja ja yksityis- tai ryhmäopetusta!

**Tiedustele vapaita aikoja:** puh. 040 564 1908

**24h Hiihto 5.–6.2.2010**

Hiihtokilpailun startti perjantaina 5.2.2010 klo 18.00. Kilpailun aikana on erilaista ohjelmaa. Lisätietoja: [www.vierumaki.fi](http://www.vierumaki.fi)

**Ajankohtaisia uutisia, tapahtumia ja videoita:**  
[news.vierumaki.fi](http://news.vierumaki.fi)



Pidätämme oikeuden muutoksiin.



**UIMAHALLI**

MA-TO	Training Spa	klo 14.00–21.00
	Kuntoallas	klo 17.00–21.00
PE	Training Spa	klo 17.00–21.00
	Kuntoallas	klo 17.00–21.00
LA	Training Spa	klo 14.00–20.00
	Kuntoallas	klo 17.00–20.00
SU	Training Spa	klo 09.00–14.00
	Kuntoallas	<i>ellei ryhmäkäyttöä</i>

**Hinnat** aikuiset 6 €, lapset (5–15 v.) 3 €

**Aamu-uinti** Aamu-uinti kuntoaltaassa tiistaisin ja sunnuntaisin klo 7.00–8.00.  
**Aamu-uinti on maksuton!**

**Hyvä tietää** Muistathan varata uimahallin pukukaapin ovea varten kolikkopantin, joka on miesten puolella **1 €** ja naisten puolella **0,50 €**.

*Jos kuntoaltaaseen (25m) ei ole ryhmävarauksia, niin altaaseen pääsee uimaan myös Span aukioloaikoina.*

**YLEISÖLUISTELUVUOROT**

PE 05.02.2010	klo 14.00–15.00	MAILATON
PE 05.02.2010	klo 16.00–17.00	MAILAVUORO
LA 06.02.2010	klo 10.00–12.00	MAILATON
LA 06.02.2010	klo 12.30–14.30	MAILAVUORO
LA 06.02.2010	klo 15.00–17.00	MAILATON
LA 06.02.2010	klo 17.30–19.30	MAILAVUORO
SU 07.02.2010	klo 14.00–15.00	MAILATON
SU 07.02.2010	klo 15.30–16.30	MAILAVUORO

Myös ulkojää jäähallin vieressä käytettävissä!

Lisätietoja jäähallilta, puh. (03) 8424 1039 tai [www.vierumaki.fi](http://www.vierumaki.fi) > Ajankohtaista > Yleisöluisteluvuorot

Hinnat: aikuiset 6 €, lapset (5–15 v.) 3 €

**HIHTÄMÄÄN**

Hiihtoladut avoinna, perinteinen ja vapaa tyyli. Lapsille oma 400 m:n lenkki urheilukentän ympäri!

[www.vierumaki.fi](http://www.vierumaki.fi) > Ajankohtaista > Latutiedote

**SUKSIEN VOITELUPALVELU**

Jätä sukset illalla klo 19.00 mennessä Urheiluhallille ja nouda voidellut sukset aamulla klo 9.00. Hinnat alkaen 10 € – lasten sukset (alle 150 cm) puoleen hintaan!

**Lisätiedot** puh. 040 540 1640 tai 040 540 1574

*Pidätämme oikeuden muutoksiin.*

**Greeni Food & Wine**

*suosittelee*

**Pe 5.2.2010 päivällinen 14,00 €**

Tomaatti-basilikakeitto, hunajabroileria, katkakampelaleike, grilliperunoita ja kasviksia

**La 6.2.2010 buffelounas 10,00 €**

Broileri-aurajuustopasta, kylmäsavulohipasta  
Keittolounas: lohikeitto 9,00 €

**Perjantaina ja lauantaina**

Munkkirinkilä ja kuuma mehu / kahvi **2,00 €**

**Sunnuntaina 7.2.2010 klo 12.00–18.00**

PIZZA- JA PASTABUFFET **10 € / 6 €**



Avoinna 8.00–22.00

Vierumäkihallin 2. krs

Take Away puh. (03) 8424 5531 / 5530

**Rampsi à la Carte**

*suosittelee*

**POIMINTOJA HERKULLISELTA BLINILISTALTA**

*Saatavilla myös kevyempiä täytevaihtoehtoja; metsäsienisalaatti sekä suolakurkku-hunaja!*

**Blini smetanan ja sipulin kera**

valitse seuraksi mateenmäti, kylmäsavulohi tai kylmäsavuporo

**Pääruoaksi mahtava Rampsin Blinivati**

Kolme bliniä, mateenmätiä, kylmäsavulohta, kylmäsavuporoa, smetanaa ja sipulia



**Pöytävaraukset** puh. (03) 8424 1070

**ITSEPALVELUPESULAT**

sijaitsevat Ilkka-rakennuksen kellarissa ja Pihkalassa Sportti-kahvilan takana. Pesukoneet toimivat kolikoilla. Pihkalan kone hyväksyy vain 0,20 € kolikot, ohjelman hinta 0,60–1,40 €. Ilkassa kaikki ohjelmat 1,40 €. Pesuainetta voi ostaa Sportti-kahvilasta. Pesuloissa on varausvihko ajanvarausta varten.



Golf Resortien viimeisiä viikko-osakkeita viedään...  
Kysy pakettitarjouksia!  
Tiedustelut: Tarja Forsius puh. 040 505 2574

### URHEILUHALLI puh. (03) 8424 1036

Avoinna päivittäin 7.00–22.00  
Yleisurheilu, kuntosali sekä pallopelikenttiä

### VIERUMÄKIHALLI puh. (03) 8424 5500

Avoinna päivittäin 7.30–22.00 (pe 22.30 saakka)  
Tennis- ja squash-kentät

### VIERUMÄKI AREENA puh. 040 564 1908

Avoinna ma-la klo 8.00–21.00, su klo 9.00–16.00

- \* Varaukset liikuntapaikoille pitää tehdä aina etukäteen. Ilman varausta kentälle meno on kielletty.
- \* Varattu vuoro tulee ottaa käyttöön viimeistään 15 minuuttia vuoron alkamisesta.
- \* Käyttämättä jääneet vuorot laskutetaan normaalin tuntiveloitushinnan mukaisesti. Peruutukset vähintään 2 h ennen varattua aloitusaikaa.

### HYVÄN OLON PALVELUT Tiedustelee vapaita aikoja!

#### Hieronta

#### Wieru-hierojat Vierumäkihallin 2.krs

Avoinna arkisin klo 10.00–21.00  
la klo 09.00–21.00, su klo 09.00–18.00

Ajanvaraus urheiluhierojille puh. 0400 635 333

#### Hierojaopiskelijat Vierumäkihallin 1.krs

Suljettu 28.11.2009–19.2.2010.

#### Parturi-kampaamo Hiuspeluri puh. (03) 8424 5537

Avoinna sopimuksen mukaan – varaa aikasi ennakkoon!  
Vierumäkihallin 2.krs.

#### Kauneushoitola Sirkku puh. 040 705 0302

Tehokkaat ja hemmottelevat hoidot, Vierumäkihallin 2.krs.  
Varaa aikasi ennakkoon!

Avoinna TO-PE klo 12–20, LA klo 9–15  
tai sopimuksen mukaan

### VAELLUSTALLI TORESON

puh. (03) 8424 5666

Nauti kauniista luonnosta – ratsastusretket päivittäin:

klo 10.00–12.00 kahden tunnin retki 58 € / hlö  
klo 14.00–15.00 tunnin retki 30 € / hlö  
Talutusratsastusta la ja su klo 13–14 3 € / kierros

Alle 12-vuotiaat voivat osallistua retkille, mikäli ovat ratsastaneet viikoittain vähintään vuoden ajan.

### BUFFET-RAVINTOLAT

#### Ravintola Country Club

Aamiainen klo 7.00–9.30 6,00 €  
la-su 7.00–10.00  
Lounas klo 11.30–14.00 16,50 €  
Päivällinen klo 18.00–21.00 20,00 €  
pe ja su 18.00–22.00

#### Ravintola Kaskela

Aamiainen klo 7.00–9.30 5,00 €  
Lounas klo 11.00–14.00 12,00 €  
Päivällinen klo 17.00–19.00 12,00 €  
pe 17.00–20.00, su suljettu

#### Ravintola Wanha Sali

Aamiainen klo 7.30–9.30 6,00 €  
Lounas klo 11.00–14.00 14,00 €  
Päivällinen klo 18.00–21.00 14,00 €  
pe 18.00–22.00, su suljettu

### PRO SHOP KOIPPARI

Vierumäkihallin 1.krs

puh. (03) 8424 5534

Avoinna pe klo 10.00–17.00  
la klo 09.00–16.00  
su klo 10.00–15.00  
ma-to klo 10.00–17.00



Vuokraamme mm. suksia ja luistimia!

### VIHDETTÄ JOKA TORSTAI

#### Caron Barnes

To 11.2.2010 klo 19.00–21.00  
Country Clubilla

Vapaa pääsy!

TERVETULOA

