



TERVETULOA LAHDEN MONIPUOLISIMPAAN HARJOITTELUPAIKKAAN

Lähde kuntosalille – meille kaikki ovat tervetulleita aiemmasta kuntotasosta, liikuntaharrastuksista tai harjoittelun tavoitteista riippumatta. Kuntosalimme on jokaiselle, aloittelijasta aktiiviliikkujaan, uudesta harrastuksesta kiinnostuneille ja painonpudottajille.

Luvassa on parempaa lihaskuntoa ja ryhtiä, kiinteyttä ja notkeutta, lisääntyvää lihasmassaa ja urheilullisuutta. Fyysisen kunnon ja lihasvoiman ohella kuntosaliharrastus lisää virkeyttä, toimintakykyä, positiivisuutta, energiaa ja itsetuntoa. Kun paketti on näin kova, miksi jättää hyödyntämättä?

Kuntokeskus K&M

Perustettu 2009 halusta liikuttaa Lahtelaisia. Tänä päivänä toimimme 1500 m² tiloissa, joissa liikutamme noin 1000 kanta-asiakasta.

Ei pakkojäsenyyksiä

Kaikki sopimuksemme ovat irtisanottavissa kuukauden irtisanomisajalla, milloin tahansa. Ei liittymismaksuja, ei jäsenyyksiä – voit hankkia meille juuri sinulle soveltuvan asiakkuuden ja tarvitsemasi palvelut.

Maksuton pysäköinti ja hyvät kulkuyhteydet

Salin takapihalla on maksuton asiakaspaikointus jopa 300 autolle. Julkisilla pääset 15 m päähän salin ovesta. Paikallisliikenteen bussilinjalla 5 ja 21 pääset kätevästi K&M:lle.

Ammattitaitoinen henkilökunta auttaa ja neuvoo

Asiakaspalvelumme on avoinna ma-to klo 9-21, pe klo 9-19 ja la klo 9-15. Näinä aikoina saat aina apua henkilökunnaltamme sekä vinkkejä treeniin. Olemme täällä sinua varten.

EI JÄSENYYKSIÄ, VAIN TREENIÄ.
www.kuntokeskuskm.fi



Mestarinkatu 12, Lahti
045 - 276 4990

ASIAKASPALVELU MA-PE 9-21, LA 9-15
SALI KÄYTÖSSÄ MG-KORTILLA 24/7



TERVETULOA LAHDEN MONIPUOLISIMPAAN HARJOITTELUPAIKKAAN

Meillä treenaat vaikka 24/7

Ostaessasi minkä tahansa kortin salille, pääset treenaamaan vuorokauden ja vuodenajasta riippumatta aina 24/7. Sali ei nuku koskaan, eikä laitteet lepoa tarvitse.

Kolme harjoitussalia saman katon alla

Meillä harjoittelu tapahtuu valoisissa ja avarissa 1500 m² tiloissa. Saman katon alta löytyvät iso kuntosali, pienempi kuntosali kuntosaliryhmille sekä toiminnallinen tila Crosstraining-tunteja varten. Toiminnallisessa tilassa on mahdollisuus harjoitella monipuolisesti vapailla painoilla. Käytössä on myös 25 m pitkä tekonurmi kelkantyöntöön tai vaikkapa juoksusuoraksi.

Naisille spa-tason pukeutumis- ja peseytymistilat

Mikä on ihanampaa kuin mennä treenin päälle saunaan ja pulahtaa rentouttaviin poreisiin. Pukuhuone on muutenkin hyvin rentouttava ja leppoisa ilmapiiriltään.

JuniorPelicans tarjous liikuntaan Kuntokeskus K&M:llä

- | | |
|---|-----------------------------|
| • Pelaajat (15 v tai yli) | KK-kortti 22€ |
| • JuniorPelicans henkilökunta/toimihenkilöt | KK-kortti 22€ |
| • JuniorPelicans vanhemmat | KK-kortti 43,90€ (norm 55€) |
| • JuniorPelicans vanhemmat | 10 x kortti 50€ (norm 70€) |

Magneetikortti maksun 8 € (kertaluonteinen)

EI JÄSENYYKSIÄ, VAIN TREENIÄ.
www.kuntokeskuskm.fi



Mestarinkatu 12, Lahti
045 - 276 4990
ASIAKASPALVELU MA-PE 9-21, LA 9-15
SALI KÄYTÖSSÄ MG-KORTILLA 24/7



TERVETULOA LAHDEN MONIPUOLISIMPAAN HARJOITTELUPAIKKAAN

Tarjoamme Kuntokeskus K&M:n toiminnallisen tilan käyttöä junioreiden fysiikkavalmennukseen.

Kyseessä on 130 m² tila, jossa varustuksena on laaja valikoima välineitä tukemaan kehon omalla painolla tehtävää harjoittelua, sekä myös tarvittaessa painoja isompien junioreiden voimaharjoittelua.

Tila on varattavissa viikon jokaisena päivänä, joko valmentajan kanssa tai ilman.

Pelicans 07 syntyneet juniorit ovat käyttäneet tilaa valmentajan kanssa kevätkauden 2018.

- Tila 50 €/h
- Tila valmentajan kanssa 100 €/h

Varaukset tehdään nina@kuntokeskuskm.fi tai 040 553 9908