

## Kuntouttavat terapiat

Fysioterapia	30/45/60/90 min	35/46/57/81 €*
Suspensio	30/60 min	35/57 €*
Toimintaterapia	30/45/60/90 min	35/46/57/81 €*
Lymfaterapia	30/45/60 min	34/44/53 €*
Fysio- ja toimintaterapialausunnot		35 €

## Fysikaaliset hoidot

Ultraääni	20 €
TNS	22 €
Parafiini	20 €
Heto	20 €
Cryo	10 €
Kylmäturve	23 €

## Kunnan kohottajat ja mittaukset

Kuntosaliohjaus ja ohjelma	60 min	66 €
Kuntosalikontrolli	30 min	30 €
10 kerran kuntosalikortti		40 €
Kehonkoostumusmittaus		17 €
Polkupyöräergometritesti ja palaute		46 €
Lihaskuntotesti ja palaute		46 €

## Eritysisasiantuntemus

Erikoislääkärintutkimus	30/45min	76/99 €*
Lääkärin tutkimus	30/45 min	52/75€*
Lääkärinlausunto		57 €
Psykologin yksilöaika	60 min	57 €
Ravitsemusneuvonta	60 min	57 €
Sosiaaliohjaajan yksilöaika	60 min	57 €
Sairaanhoidajan yksilöaika	15/30 min	19/35 €

\*Apilassa on käytössä Kelan suorapalautus. Asiakas maksaa vain omavastuusuuden.

## Rentouttavat hyvän olon hoidot

Hieronta	30/45/60/90 min	33/41/50/69 €
Lämminkivihieronta	60 min	66 €
Suklaahieronta	60 min	72 €
Vesipatjahieronta	15 min	20 €
Hemmotteluhetki	30 min	39 €
- käsille ja jaloille		
Lämminkivihemmottelu	20 min	26 €
- käsille tai jaloille		
Öljy- tai yrtekkylpy	15 min	22 €
Vaihtokylpy jaloille		18 €

## Vyöhyketerapiat

Klassinen vyöhyketerapia	60 min	50 €
<i>Yli 15-vuotiaille. Sisältää jalkakylvyn.</i>		
Klassinen vyöhyketerapia lapset	45 min	30 €
<i>Lapset 0-15 -vuotiaat.</i>		
Päähieronta ja akupisteiden käsittely	30 min	35 €

## Jalkojenhoitajan hoidot

Jalkojenhoito	45 min	49 €
Jalkakonsultaatio	30 min	25 €

## Apila Ravintola ja hotelli

1 hengen huone/vrk	85 €
2 hengen huone/vrk	115 €

*Hinta sisältää aamiaisen, vapaan kuntosalin käytön sekä mahdollisuuden uintiin talon yleisillä vuoroilla. Hotellivuorokausi alkaa klo 14.00 ja päättyy klo 12.00.*

Aamiainen (ma-la 07.30 - 09.00, su 09.00-10.00)	10,00 €
Lounas (ma-la 11.00 - 13.00, su 12.30-13.30)	13,50/16,00 €
Päivällinen (ma-su 16.30 - 17.30)	10,50/13,50 €

*Lapset 4-12 -vuotiaat -50 % , alle 4-vuotiaan veloituksetta. Ravintola avoinna muina aikoina sopimuksen mukaan.*

Yhteistyössä:

**Iholle**  
KAUNEUSHOITOLA

SKY-kosmetologi Heli Ranta

**VILLA KESÄVALKAMA**

Outi Ojajärvi

Vyöhyke- ja lymfaterapia

Inkeri Huhtanen  
Lymfaterapeutti, hieroja

Simo Uusi-Mikkola  
Fysioterapeutti, hieroja

**Apilan ajanvaraus**

ajanvaraus@kk-apila.fi  
puh. (03) 2716 283

Kaikki hinnat sisältävät voimassa olevan alv:n.

Kuntoutumiskeskus Apila Oy  
Reumantie 6, 36200 Kangasala  
puh. (03) 2716 11  
info@kk-apila.fi  
www.kuntoutumiskeskusapila.fi

apila

## Perinteiset kasvohoidot

Klassinen	75 min	65 €
<i>-kuorinta, höyrytys, mekaaninen puhdistus, seerumi, kasvohieronta, naamio, hoitovoiteet</i>		
Puhdistava	60 min	55 €
<i>-mikrokuorinta, höyrytys, mekaaninen puhdistus, naamio, hoitovoiteet</i>		
<i>- Halutessa puhdistuksen voi tehdä ultraäänellä -</i>		

## Hemmottelevat kasvohoidot

Rauhoittava, tehokosteuttava, uudistava tai kohottava	60 min	57 €
Erittäin rentouttava hoito. Sopii kaikille.		
Tehotuotteet imeytetään ihoon käsin hieromalla.		
<i>-kuorinta, seerumi, hieronta, naamio, hoitovoiteet</i>		

## Happohoidot kasvoille

Kirkastava, rasvaiselle ja sekaiholle		65 €
<i>-palorypäle + laktobionihappo, seerumi, naamio, hoitovoiteet</i>		
Vahvistava, couperosa ja kuivalle iholle		65 €
<i>-manteli + atselaiinihappo, seerumi, naamio, hoitovoiteet</i>		

## Laitehoidot kasvoille

Ultraääni	75 min	65 €
<i>-kuorinta ultraäänellä, tehoaineen imeytys ultraäänellä, naamio, hoitovoide</i>		
Timantti	75 min	65 €
<i>-timanttihionta, seerumi, naamio, hoitovoide</i>		

## Duo-hoidot - kasvohoidon yhteydessä

Minimanikyyni tai kosteuttava käsihoito	20 €
<i>- kynsien hoito ja lakkaus tai käsinaamio ja hieronta</i>	

Kaikkiin kasvohoitoihin sisältyy alkupuhdistus, ihoanalyysi, kulmien siistiminen ja kotihoitosuosituksat. Hoitoihin valitaan tuotteet aina asiakkaan ihotyypin ja hoidon tavoitteen mukaisesti.

Kysy myös lapsille ja nuorille suunnattuja hoitoja!

## Kestoväryäykset

Kulmat ja ripset	23 €
Kulmat tai ripset	15 €
Kulmien muotoilu	10 €

- Kestoväryäykset - 20 % kasvohoidon yhteydessä -

## Kestolakkaus

Kestolakkaus Shellac™	40 €
<i>- kynsien puhdistus, viilaus ja kestolakkaus</i>	
<i>+ Ranskalainen lakkaus 10 €</i>	
<i>+ Kynsikoristeet 5-10 €</i>	

## Jalkahoidot

Jalkahoito	45 min	49 €
<i>-jalkakylpy, kovettumien poisto, kynsien leikkaus, kynsinauhojen hoito, rasvaus, lakkaus tai kynsiöljy</i>		
Spa jalkahoito	60 min	59 €
<i>-jalkakylpy, kuorinta, kovettumien poisto, kynsien leikkaus, kynsinauhojen hoito, naamio, hieronta, lakkaus tai kynsiöljy</i>		
Kynsien hoito	30 min	28 €
<i>-jalkakylpy, kynsien leikkaus, jalkavoide, lakkaus tai kynsiöljy</i>		

## Käsihoidot

Käsihoito	45 min	40 €
<i>-kynsien leikkaus, viilaus, kynsinauhojen hoito, hieronta, lakkaus tai kynsiöljy</i>		
Spa käsihoito	60 min	49 €
<i>-käsikylpy, parafiinikuorinta, kynsien leikkaus, kynsinauhojen hoito, naamio, hieronta, lakkaus tai kynsiöljy</i>		
Kynsien hoito	30 min	28 €
<i>-kynsien leikkaus, viilaus, käsivoide, lakkaus tai kynsiöljy</i>		

## Sokeroinnit

Kasvot	15 €
<i>- leukakarvat, huulikarvat, kasvohoidon yhteydessä - 20 %</i>	
Sääret	35 €
Sääret ja reidet	60 €
Käsivarret	30 €
Kainalot	25 €
Bikini-rajat	30 €