

Tässä loka-marraskuun infoa jäseneduistasi ja tulevista tapahtumista klubilla, ole hyvä.

KIITOS OSALLISTUMISESTA LIIKUNTAVIIKOILLE

Liikuntapäivät.fi -tapahtumaa vietettiin Suomessa kuudetta kertaa. Tänä vuonna tapahtuma oli viikon mittainen ja vuoden teeman mukaan panostettiin yhdessä liikkumiseen. Palkitsimme kolme eniten Aplicossa liikkunutta ryhmää/porukkaa tyhy-rahalla ja huima kolmen kärki oli tänä vuonna tässä:

1. **Ruoka-apuryhmä Lohja**, 104 käyntiä viikossa, 1000 euroa
2. **Voimisteluklubi Lohja**, 85 käyntiä viikossa, 500 euroa
3. **Laakspohjan ratsastuskoulu**, 78 käyntiä viikossa, 200 euroa

Liikuntakertoja Aplicossa oli liikuntaviikon 24.-30.9. aikana 3064 kpl. Näiden lisäksi personal trainereidemme kanssa kävi treenaamassa vielä 81 asiakasta. Huimia lukuja ja todella kiitettävää aktiivisuutta. Pääsimme hienosti tapahtuman asettamaan tavoitteeseen. Lisäksi järjestimme jäsenillemme hieman ekstra viikon aikana. Meillä oli luentoja mm. motivaatiosta, unesta ja ravinnosta sekä ohjattuja treenejä kuntosalilla. Perjantaina juhlimme liikuntaviikkoa vielä tutustuen Fancy Family -tuotteisiin ja jumppasimme yli neljän tunnin maratonin. Iso kiitos ihan jokaiselle ryhmälle ja kaikille, jotka kävivät liikkumassa kanssamme liikuntaviikolla.

LAADUNSEURANTAKYSELYSTÄ NOUSSEET ASIAKASTOIVEET

Toteutamme vuosittain neljä jäsenyytyväisyyskyselyä, jotta pysymme kartalla jäsentemme toiveiden kanssa. Edellisestä kyselystä nousi seuraavat asiat suurimpina esille: Naisten pukuhuoneeseen toivottiin lisää kaappeja. Kolme uutta kaappiriviä on asennettu viime viikolla. Miesten saunaan saatiin uudet lauteet jo viime kuussa. Piha ja parkkialueemme oli myös paljon esillä. Ajosuunnat esittelimme mm. YOUTUBE-kanavallamme. Tuon voit käydä katsomassa: <https://www.youtube.com/watch?v=AAIHEPXqDC8>. Ajosuuntia osoittavat liikennemerkkit saadaan paikoilleen vielä lokakuun aikana. Mopoille toivotut omat parkit on myös maalattu asvalttiin ja merkattu liikennemerkkein. Aplico Shoppiin toivottiin smoothieita ja lisää hedelmiä. Samoin Puhdistamon-tuotteita on nyt ostettavissa välipalaksi. Luennot hyvinvoinnista ja liikunnasta järjestimme Liikuntaviikolla. Tämä oli jäsenetu ja tuleamme varmasti toteuttamaan niitä vielä jatkossakin. Omaohjaajilta toivottiin ohjattuja kimpptreenejä, näitä toteutamme marraskuun aikana.

Seuraava jäsenyytyväisyyskysely, jossa pääset vaikuttamaan on **ryhmäliikuntakysely**. Muista vastata niin saamme sinunkin mielipiteesi kuuluviin. Tulevan kevään ohjelmaa suunnitellaan juuri näiden toiveiden mukaan. Kysely saapuu sähköpostiisi viikolla 43.



TAPAHTUMAKALENTERISSA LOKAKUUSSA

Toivotut PAVIGYM Energy+- ja IRON QUBE -toiminnalliset treenit löytyvät tuntikalenterista keskiviikkoisin 17.10-14.11 klo 16:30 ja 17:05. Tunnit alkavat lyhyellä lämmittelyllä ja jatkuvat erilaisilla kehoa monipuolisesti kehittäväillä harjoitteilla. Harjoitus sopii kaikille. Ota mukaasi hikipyyhe ja juomapullo. Tunnit ohjaa Joakim, joka suorittaa Kisakalliassa Liikunnanohjaajan tutkintoa.

Tapahtumakalenterissa tanssia. BootyShake-tunti 20.10.2018 klo 12:30 - 13:15. Tällä tunnilla peppu on POP! Sheikataan ja hikoillaan peppua pyörittäen. Energistä ja hauskaa tanssia. Twerk-tanssityylin alkeita ja reggaetonista tuttua heiluttelua ja ravistelua. Tällä tunnilla on nauruvaroitus!

Aplicon sähkövuoro jatkuu tämän syksyn lauantaiamuisin klo 9-10 Mäntynummen liikuntahallilla. Sisäpelikengät ja oma maila mukaan- Niin, ja tietysti iloista pelimieltä. Lauantaina 3.11. Pyhäinpäivänä ei ole pelivuoroa.

9 MONTHS - kurssi raskaana oleville keskiviikkoisin 24.10.-14.11. klo 17:20 - 18:20. Tällä kurssilla opit liikkumaan turvallisesti raskauden aikana. 9 Months tunnilla pääset valmentautumaan synnytykseen aivan uudella ja ainutlaatuisella tavalla. Kurssilla treenataan lihaksia, jotka joutuvat raskausaikana ja synnytyksessä kovalle rasitukselle. Erityisesti lantionpohjalihastreeni on tärkeässä osassa tätä kurssia. Hyvässä kunnossa olevat lantionpohjalihakset helpottavat raskausaikaasi, synnytystä ja synnytyksestä palautumista. Lue lisää kurssista: <http://www.aplico.fi/fi/?hot=68>

HUIKEA HALLOWEEN-VIIKKO 29.10.-1.11.2018

Halloween-viikko tuo taas klubille ja sisäpyöräily saliin jännitystä ja huikeita elämyksiä. Voit pukeutua Halloween-tunneille teemaan sopivalla asulla. Kolme parasta pukua palkitaan Aplicon tuotepaketilla. Marathon-pyöräilyä on pyydetty useasti. Maanantaina 29.10. sinulla on mahdollista pyöräillä kaksi ja puoli tuntia putkeen. Otatko sinä tämän haasteen vastaan?

Haluatko yhdistää kauhuelokuvan ja hikoilun? Pyöräilyn kesto 1,32 h. Katsotaan nouseeko syke pyöräilystä vai kauhuelokuvan vaikutuksesta! Tarjoamme sinulle kaksi mahdollisuutta osallistua Elokuva-pyöräilyyn: ti 30.10. klo 19:15 ja to 1.11. klo 10:15.

Vai miltä kuulostaisi mielettömät Dj:n isännöimät bileet, jossa loistetikut heiluvat ja basso kuljettaa meitä vauhdin hurmaan? Ohjelmassa on tällä viikolla kaksi DJ-pyöräilytuntia ke 31.11. klo 18:00 ja 19:15. Nyt näitä tunteja on kaksi peräkkäin, jotta kukaan ei jäisi tästä elämyksestä paitsi. Varaa paikkasi kuitenkin heti, niin varmistat paikkasi tähän!

Koko perheen perinteinen Halloween-seikkailu on to 1.11. klo 17:30. Kaikki Perheliikunnat sekä Tanssi kuin tähti- ja Karhupaini-liikkujat ovat tervetulleita. Aplicon lähimetsä ja piha-alue täyttyvät kummituksista ja peikoista. Ota mukaasi taskulamppu ja heijastin ja seikkailumieltä. Ehkä voit pukeutua, vaikka haluamaasi naamiaisasuun? Koko perhe pääsee nauttimaan jännityksestä yhdessä, ja seikkailun päätteeksi voi ostaa, vaikka makkaran tai makkapalan Buffetista. Tämä korvaa Pyhäinpäivän lauantain tunnit. Omppula-lapsiparkissa discoillaan ma-to aukioloaikojen puitteissa ja Halloween teemalla saa pukeutua, vaikka joka päivä.



**Liikunta- ja
Hyvinvointikeskus Aplico**
Ratakatu 24, 08150 LOHJA
Puh. 019 312 880 • www.aplico.fi



APLICON JÄSENTEN PIKKUJOULUT PÄÄTTÄVÄT HALLOWEEN VIIKON

Olethan laittanut kalenteriisi päivämäärän 2.11.? Tuolloin juhlimme ravintola Exitissä ja halloween viikon teemalla saa pukeutua niin halutessaan. Juhla alkaa klo 20:00 ja silloin Aplico tarjoaa kuohuviinit kaikille jäsenilleen. Mukavaa ohjelmaa ja yhdessäoloa aina 23:00 asti. Jatkot Monacossa Staminan tahtiin, johon saat jäsenetuna halutessasi lipun Aplicolta 5 euron alenuksella. Lue lisää pikkujouluista ja ilmoittaudu mukaan:

<https://aplico.clubmanagement.fi/web/1/webPage.html?c=hour&hourID=403257>

TULOKSIA TREENIIN HYVÄLLÄ SYÖMISELLÄ- KURSSI NAISILLE

Tule kuuntelemaan ke 24.10 ja 7.11. klo 18.00-18:45 miten saat tehostettua omaa treenaamistasi ravinnon osalta. Tehokkaat treenit tarvitsevat tuekseen lepoa ja hyvän syömisen. Laitetaan näillä kahdella kerralla kuntoon se syöminen. Kurssi pitää sisällään 2 tapaamista. Tässä on hyvä paikka päästä kysymään itseä askarruttavat kysymykset ravintoa koskien. Jäsenetuhinta: 29 euroa ja ei-jäsenet: 59 euroa.

X-METHOD GROUP

Vaativa, mutta palkitseva ryhmäliikuntaohjelma on taas täällä. X-Method Group- treeni on yksi suosituimmista kursseistamme. Yksi harjoittelukerta kestää tunnin ja se koostuu kolmesta 20 minuutin mittaisesta osa-alueesta; **Kestävyys, Voima ja Kunto**. Takaamme motivoituneille ja ohjelmaan sitoutuneille huikean kehityksen – 100 % **tulostakuulla!** Treenit 2 kertaa viikossa (ma klo 17:05 Jussi & la klo 10:20 Jutta). Ensimmäinen kerta 22.10. on tekniikkatunti, jolla voit käydä testaamassa miltä treeni tuntuu. Jäsenetuhinta: 79 euroa ja ei-jäsenet: 249 euroa. Ilmoittautuminen 019-312880, info@aplico.fi tai http://www.aplico.fi/fi/Yhteystiedot/ilmoittaudu_ryhmaan/

SYKSYN PT -KAMPANJA AKTIVOI SINUT LIIKKUMAAN PÄIVÄLLÄ

Varaa aikaa klo 05-15 väliltä ja saat edullisemman personal training-paketin. Alennus päiväpaketeista Aplicon jäsenille -10 %, muut -5 %! Kaupan päälle saat vielä Kunnon 15 minuuttia - kirjan, joka auttaa sinua priorisoimaan kalenterista hyvinvointia ykköseksi. Kampanja on voimassa 15.10-12.11.2018. Klikkaa linkistä ja varaa aika näytetunnille 35 eurolla, niin pääset kokeilemaan treeniä tai aika kahvihetkeen 0 eurolla. PT:n kanssa ja voitte yhdessä miettiä sopivaa pakettia! http://www.aplico.fi/fi/Yhteystiedot/PT_naytetunti/

HYVINVOINTIA LAHJAKSI ISÄLLE

Isänpäivänä 11.11. on Aplicon äijäjoogassa avoimet ovet. Tule isän kanssa tai isä pojan kanssa nauttimaan tästä äijien omasta tunnista klo 18.25. Ohjaajana: Risto Lehtonen. Tässä muutama lahjavinkki iskälle: Starttikurssilla iskä pääsee kolmeen ohjattuun salitreeniin pienryhmässä sekä pääse treenaamaan kolmeksi viikoksi Aplicoon. Hinta vain 29 euroa. Isänpäivätarjouksena myös kuukausikortti 69 euroa. Lahjakortit voi ostaa vastaanotosta.

Aurinkoista lokakuuta ja nähdään klubilla!

Hyvinvoinnin terveisin, Jutta Österberg-Hurme, tj yhdessä koko henkilökunnan kanssa Liikunta – ja Hyvinvointikeskus Aplico, 019 312 880

info@aplico.fi, www.aplico.fi, www.facebook.com/AplicoLohja

YouTube -kanavan viimeisin video: <https://www.youtube.com/watch?v=xGaa7-A7wzk>



**Liikunta- ja
Hyvinvointikeskus Aplico**
Ratakatu 24, 08150 LOHJA
Puh. 019 312 880 • www.aplico.fi

