

Tässä marraskuun ja loppuvuoden infoa jäseneduistasi ja tulevista tapahtumista, ole hyvä.

### **MARRASKUU ON PERHEKUUKAUSI**

Marraskuussa on mahdollisuus lähteä liikkumaan koko perheen voimin. Perhetunnit ovat jäsenetu. Ohjelmassa on 9.11. Perhe Sisäpyöräily, 17.11. Perhe Jooga ja 23.11. Perhe Akrobatia. Sisäpyöräilytunnilla on pituusraja 130 cm. Joogaan ja Akrobatiaan alaikäraja on kolme vuotta. Nämä tunnit ovat aina olleet hyvin suosittuja, muista varata paikkasi ajoissa sekä itsellesi että perheenjäsenillesi.

Osallistu myös iWall-kisaan marraskuun aikana. Pelaamalla iWall- peliä perheenjäsenesi kanssa 3 x marraskuun aikana, olet mukana 100 euron liikuntalahjakortin arvonnassa. Pelikaverina voi toimia kuka tahansa vähintään 7 vuotta täyttänyt. Pelikaverin ei tarvitse olla Aplicon jäsen. Pelipassin voit noutaa 1.11. alkaen vastaanotosta.

Mikäli sinä jäsen tuot perheenjäsenen (puoliso, lapset, sisarukset, vanhemmat, isovanhemmat) jäseneksi, saat itsellesi 50 € liikuntalahjakortin ja motivoivaa seuraa oman treenin tueksi. Lahjakortin voit käyttää omaan liikuntajaksomaksuun, PT- palveluihin, lastenkursseihin tai mihin tahansa liikuntaan Aplicossa. Perheestä toinen liikkuu jo hyvin alennettuun hintaan, eli 49,90 eurolla per liikuntajakso 4 viikkoa. Alennushinta on perusjäsenyydestä silloin, kun perheestä yhdellä on normaali jäsenyys 66,00 euroa. Perheenjäsenillä ei ole tässä kuussa jäsenyyden aloitusmaksua. Etu on 40 euroa.

### **RYHMÄLIIKUNTAKYSELY ON LÄHETETTY SÄHKÖPOSTIISI**

Edellisessä tiedotteessa kävimme läpi mitä toiveita olimme täyttäneet Laaduntaseurantakyselyn vastausten perusteella. Kaikki vastaukset luetaan ja jokaisella on mahdollisuus vaikuttaa siihen että palvelumme ovat jäsentemme näköisiä. Tällä hetkellä kysymme ryhmäliikuntapalveluistamme. Käy vastaamassa sähköpostiisi lähetetyn linkin kysymyksiin niin olet mukana päättämässä kevään 2019 tarjonnasta. Jos et ole saanut tätä linkkiä, varmista vastaanotosta tai omaohjaajaltasi että meillä on oikea sähköpostiosoite.

### **RYHMÄLIIKUNNASSA JA TAPAHTUMAKALENTERISSA MARRASKUUSSA**

Toivotut PAVIGYM Energy+- ja IRON QUBE -toiminnalliset treenit löytyvät tuntikalenterista vielä 14.11 asti klo 16:30 ja 17:05.

**Tapahtumakalenterissa tiedossa lisää Les Mills Barrea.** Nyt pääset myös su aamuisin tämän tanssitunnin pariin. Tunti kehittää kehonhallintaa ja vahvistaa jalkoja, selkää sekä keskivartaloa tehokkaasti. Tällä tunnilla pääset parantamaan omaa ryhtiäsi ja nauttimaan upeista baletin omaisista yhdistelmäliikkeistä. Tunnit 11.11.-2.12. klo 11:10.

**Aplicon sählyvuoro** jatkuu tämän syksyn lauantaiaamuisin klo 9-10 Mäntynummen liikuntahallilla. Sisäpelikengät ja oma maila mukaan- Niin, ja tietysti iloista pelimieltä.



**Tiedän miten pitäisi syödä, mutta miksi sen siirtäminen käytäntöön on niin vaikeaa? - luento 10.11. klo 10.00.** Kuinka monta kertaa sinä olet päättänyt korjata ruokavaliosi terveellisemmäksi? Päättänyt alkaa liikkumaan enemmän tai järkevämmiin? Eikö motivaatiota muutokseen löydy, kun arki vie mennessään? Tervetuloa kuuntelemaan vinkkejä, miten voit onnistua parantamaan elintapojasi ilman laihduttamista tai tiukkaa kontrollia. Luennon pitää personal trainer ja psykkinen valmentaja, Sari Hankimo, Aplico Trainer Team. Luento on jäsenetu Aplicon jäsenille. Muut 16 euroa. Ilmoittaudu mukaan: [http://www.aplico.fi/fi/Yhteystiedot/ilmoittaudu\\_ryhmaan/](http://www.aplico.fi/fi/Yhteystiedot/ilmoittaudu_ryhmaan/)

### **OMAOHJAAJIEN YHTEISTREENIT MARRAS- JOULUKUUSSA, SEKÄ iWALL- HAASTE**

Yksi esille nousseista toiveista laadunseurantakyselyssä oli omaohjaajien järjestämät yhteistreenit kuntosalilla. Jussi, Risto, Linda ja heidän lisäksi Petra ohjaavat seuraavat treenit loppuvuoden aikana:

Kyykkytreenit Jussin omaohjattaville ma 12.11. klo 11:00 sekä, ke 14.11. ja 28.11. klo 17:30

Keskivartalotreeni Lindan omaohjattaville to 22.11. klo 19:00 ja ke 28.11. klo 10:00

Ylävartalontreeni Riston omaohjattaville ma 19.11. klo 18:30 ja ti 20.11. klo 9:00

Petran Kiinteämpi-treeni Lindan omaohjattaville ti 20.11. klo 19:15, Jussin omaohjattaville ti 27.11. klo 19:15 ja Riston omaohjattaville ti 2.12. klo 19:15.

Ilmoittautumiset suoraan omaohjaajille.

Marraskuun aikana tulee sosiaaliseen mediaan myös haaste voittaa Risto iWall-kisassa. Pysy siis tarkkana ja käy tekemässä paras tulos, niin voitat tuotepalkinnon.

### **ISÄNPÄIVÄ SUNNUNTAINA 11.11.2018**

Isänpäivänä voit tuoda oman isäsi Äijäjooga-tunnille veloituksetta. Muistathan varata paikan kuitenkin ennakkoon. Tunnin jälkeen on kiva istahtaa vielä hetkeksi kunnon lölyyihin ja isänpäivänä Aplico tarjoaa vielä saunajuomat äijäjoogalaisille. Jos haluat ostaa isälle myös liikunnallisen lahjan niin Isänpäivään asti kk-kortti on tarjouksessa hintaan 69,00 €. Nouda omasi vastaanotosta su 11.11. klo 20.00 mennessä. Lahjavinkkinä kannattaa muistaa myös Aplico Shopin kirjat ja Contigo -pullot tai vaikka huppari iskää ilahduttamaan.

### **KURSSITARJONNASSA MINDFULNESS&VENYTTELY**

Mieli tarvitsee treeniä siinä missä kehokin. Nyt on mahdollisuus aloittaa Mindfulness-harjoittelu ryhmässä ohjatusti. Laita jo nyt kalenteriin varaus KAHDEN TUNNIN MINILOMALLE JOULUKUULLE! Mindfulness- tapaamiset tiistaisin klo 19:05-21:05.

Rauhoitu jouluun huoltamalla sekä mieltä että kehoa. Syksyn kurssi: Tiistaisin 4.12.-18.12.2018 klo 19:05. Jäsenetuhinta: Koko kurssi 99 euroa / 1 kerta 38 euroa. Hinta ei-jäsenet: Koko kurssi 149 euroa / 1 kerta 55 euroa. Ilmoittautuminen: [info@aplico.fi](mailto:info@aplico.fi), 019- 312 880 tai oheisen linkin kautta: [http://www.aplico.fi/fi/Yhteystiedot/ilmoittaudu\\_ryhmaan/](http://www.aplico.fi/fi/Yhteystiedot/ilmoittaudu_ryhmaan/)

**Kiitos kaikille Halloween -viikkoon ja pikkujouluihin osallistuneille! Oli upeaa taas!**

#### **Liikunnallisin terveisin,**

Jutta Österberg-Hurme, tj yhdessä koko henkilökunnan kanssa

Liikunta – ja Hyvinvointikeskus Aplico

[info@aplico.fi](mailto:info@aplico.fi), [www.aplico.fi](http://www.aplico.fi),

[www.facebook.com/AplicoLohja](http://www.facebook.com/AplicoLohja)

YouTube Kanava: <https://www.youtube.com/watch?v=n4AA4IkUBos>



**Liikunta- ja  
Hyvinvointikeskus Aplico**  
Ratakatu 24, 08150 LOHJA  
Puh. 019 312 880 • [www.aplico.fi](http://www.aplico.fi)

