

Arvoisa asiakas,

11/2/2018

Loppuvuonna on vielä paljon kivoja juttuja edessä. Keräsimme vielä ne yhteen, jotta voit valita palveluistamme ja extra tarjonnasta sinulle sopivimmat. Tässä myös lähestyvien pyhäpäivien aikataulut muistiin. Toivotamme jo nyt hyviä treenejä ja kivaa joulun odotusta Aplicon joulukalenterin kanssa. Käynnistämme ilolla kalenterin piristämään ja liikuttamaan sinua!

LAPSET LEIKKIMÄÄN APLICON LAPSIPARKKIIN JA JOULUOSTOKSILLE!

Tässä yksi joululahja perheellesi! Yleisön pyynnöstä järjestämme jälleen liikunnallista tekemistä perheen pienimmille, jotta Sinä voit tehdä jouluostokset rauhassa. Aplicon lapsiparkki Omppula on avoinna kaikille halukkaille 8.12. klo 12.30-15.00 ja 22.12. klo 09.00-14.00. Ostosten jälkeen voit itse vielä piipahtaa treenaamassa, niin koko perhe on saanut samalla myös päivittäisen liikunnan hoidettua. Mikä sen hienompaa? Varaa paikat pienille: <https://aplico.clubmanagement.fi/web/1/webPage.html> tai Aplicon vastaanotosta 019 312 880. Pirteät, ruokitut ja pisutetut pienet ovat lämpimästi tervetulleita leikkimään, pelaamaan ja liikkumaan kanssamme!

KURSSITARJONNASSA MINDFULNESS&VENYTTELY, TULE KERRAN TAI KOLME KERTAA

Mieli tarvitsee treeniä siinä missä kehokin. Laita itsellesi kalenteriin varaus KAHDEN TUNNIN MINILOMALLE JOULUKUULLE! Mindfulness-ja venyttely tapaamiset ovat tiistaisin 4.12.-18.12.2018 klo 19:05-21:05. Rauhoitu jouluun huoltamalla sekä mieltä että kehoa Sirpa Salmenojan upeassa ohjauksessa. Parhaan hyödyn saat koko kolmen kerran kurssista tai tule kokeilemaan yhden kerran valitsemallesi tunnille!

Jäsenetuhinta: Koko kurssi 99 euroa / 1 kerta 38 euroa.

Hinta ei-jäsenet: Koko kurssi 149 euroa / 1 kerta 55 euroa.

Ilmoittautuminen: info@aplico.fi ja suoraan verkkokaupastamme:

<https://aplico.fi/tuote/mindfulness-ja-venyttely/>

LES MILLS- TUNTIEN UUDEN KOREOGRAFIAT OVAT PIAN TÄÄLLÄ

Olethan laittanut kalenteriisi alla olevat päivämäärät. Vielä ennen joulua päästään nauttimaan uusista ohjelmista. Jos et ole ennen näitä upeita tunteja kokeillut, niin nyt siihen on erittäin hyvä tilaisuus. Tiedossa uutta kaikille!

Les Mills BODYPUMP® ma 10.12. klo 18:05 (Jukka, Jussi, Sari ja Päivi)

Les Mills SH'BAM™ ti 11.12. klo 18:15 (Emma, Päivi ja Petra)

Les Mills BODYATTACK® to 13.12. klo 18:20 (Päivi ja Petra)

Les Mills BODYCOMBAT® ke 19.12. klo 19:00 (Päivi ja Tero)

APLICON JOULUKALENTERI

Tänä vuonna Aplicon joulukalenteri näkyy ja kuuluu sosiaalisessa mediassa. 1.12. alkaen luukun takaa paljastuu tuttuja hahmoja, hyviä vinkkejä ja kivoja yllätyksiä. Tätä joulukalenteria ei kannata missata. Linkkaamme kalenterin sinulle vielä, mutta voit perjantaina jo liittyä mukaan tapahtumaan Facebookissa "Aplicon joulukalenteri".



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



LET'S BE ACTIVE -PROJEKTI AKTIVOI NYT TYÖIKÄISET LIIKKEELLE

Uusi kolmen vuoden EU-projekti Let's #BEACTIVE -projekti alkaa 13.12. Aplicossa! Projektin tavoitteena on saada 60 000 inaktiivista eurooppalaista omaksumaan terveyttä edistävät elintavat. Kaipaanko sinä tai joku läheisesi lisää vireyttä ja parempaa oloa? Haluaisitko, että liikunta olisi osa aktiivista arkeasi? Oletko 40–55-vuotias ja aktiivinen liikunta ei juuri nyt ole osa elämäsi? Mikäli vastaat KYLLÄ, on sinulla tai läheiselläsi mahdollisuus päästä mukaan ryhmään, mikä aktivoi sinut/heidät liikkumaan. Ryhmä alkaa torstaina 13.12. ja kestää kuusi viikkoa. Lue lisää ja lähetä hakemus: <https://aplico.fi/sinustako-aktiivisempi-eu-projekti-lets-be-active-alkaa-13-12/>

MARRASKUUN PERHEKUUKAUDEN TARJOUS VOIMASSA VIELÄ 2 PÄIVÄÄ

Perhekuukausi lähestyy loppuaan. Järjestämiemme extra perhetuntien lisäksi on liittymistarjous perheenjäsenille ollut voimassa tämän kuukauden. Mikäli sinä jäsen tuot perheenjäsenen (puoliso, lapset, sisarukset, vanhemmat, isovanhemmat) jäseneksi, saat itsellesi 50 euron 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/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. Varaa omasi heti myynti@aplico.fi tai WhatsApp, tekstiviesti tai soitto: 050 313 8899. Tarjous on voimassa marraskuun loppuun.

ITSENÄISYYSPÄIVÄ APLICOLLA

Keskiviikkona 5.12. olemme avoinna klo 09:00-20:00. Illan ryhmäliikuntatarjonnassa on pieniä muutoksia. Tästä voit käydä varaamassa omat illan jumppasi: <https://aplico.clubmanagement.fi/web/1/webPage.html>. Torstaina 6.12. voit käydä liikkumassa avainkortilla klo 05:00-24:00 välillä. Ja jos jumppajalkaa vipattaa niin käy kokeilemassa virtuaali -tuntejamme.

LASTENLIIKUNNAN JOULUJUHLA 19.12. KLO 17:30

Joulujuhlaa vietetään kaikkien lastenryhmien osalta keskiviikkona 19.12. klo 17:30 sali 2 tilassa. Ohjelmassa yhteistä laulua ja leikkiä sekä ryhmien esityksiä. Tarjoilemme juhlassa glogiä ja piparia. Tervetuloa mukaan ihan KAIKKI Aplicon lapsiperheet.

JOULUNAJAN AIKATAULU

Aplicon joululukkari on voimassa ajalla: 17.12.2018-6.1.2019. Tunnit ovat jo nyt nähtävissä ja varattavissa tuntikalenterissa. Lisää joulunajasta vielä joulukuun jäsentiedotteessa! Pukin konttiin paketteja voit jo miettiä Aplicon uudesta verkkokaupasta: <https://aplico.fi/verkkokauppa/>

Liikunnallisin terveisin,

Jutta Österberg-Hurme, tj yhdessä koko henkilökunnan kanssa

Liikunta – ja Hyvinvointikeskus Aplico

info@aplico.fi, www.aplico.fi,

www.facebook.com/AplicoLohja

<https://www.youtube.com/channel/UCsoU-lQ7ErPIWszCG-st4Q>



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

