

Liikunnallisen syksyn jälkeen on aika nauttia hetki rauhallisesta joulusta. Sen jälkeen katseemme suuntaa kohti hyvinvoivaa uutta vuotta! Marraskuussa käyntejä klubilla oli jälleen hienosti 10 684 kpl. Tämä on yli 200 käyntiä enemmän, kuin viime vuonna. Kiitos aktiivisuudesta. Kiitos myös kaikille Aplicon Suomi100-gaalaan osallistuneille hienosta illasta.

VALTAKUNNALLISEN RYHMÄLIIKUNTATUTKIMUKSEN TULOKSET

Lämmin kiitos myös siitä, että erinomaisen palautteenne johdosta meidät palkittiin jälleen Suomen parhaaksi CMS – klubien ryhmäliikunnan tuottajana Ipartnersin järjestämässä laadunseurantatutkimuksessa. Arvosanamme oli huikea 9,1. Olemme lukeneet kaikki palautteet ja tässä tiedoksenne muutamia toteutuneita toiveita ja toimenpiteitä vastausten pohjalta.

- Keskitason tunteja klo 18:00 jälkeen.
- Perheliikuntatapahtumia lisää.
- Pyöräilyalista on siirretty muutama pyörä pois, jotta tilaa on enemmän.
- Jutan Zumba palaa keskiviikkoiltoihin.
- Tiedotteen lopussa on lisää kevään uutuuksista.

UUTTA KUNTOSALILLA

Asiakastoiveesta iWall-treeniseinä tulee jäämään Aplicoon. Se sijoitetaan toimintasaliin, jotta pelaaminen yksin tai parin kanssa on mahdollisimman helppoa. Tämä pelillisyyys on uusi ja hauska tapa lämmitellä tai hakea kehoon lisää liikkuvuutta oman salitreenin lomassa. iWall Lohjalla vain Aplicossa.

Viime viikolla asensimme myös KINESIS ONE – seinän kuntosalille. Laite mahdollistaa huikeita liikeratoja ja saat uutta haastetta esimerkiksi keskivartalon treenaamiseen. Käy tutustumassa ja kysy apuja omaohjaajaltasi. Tässä videossa Miikka ja Risto esittelevät uutta laitetta ja saat valmiin ohjelman: <https://www.youtube.com/watch?v=70lAtp-exrQ>

APLICON JÄSENTEN JOULUKIRJE

Olethan sinä saanut postin mukana kotiisi oman joulukirjeesi Aplicosta? Mikäli kirje on postin matkassa yhä, saat vastaanotosta uuden joulukirjeen ja oman onnenumerosi. Arvomme joka päivä onnenumeron, joka voittaa joululahjan. Tule tarkistamaan onko Joulupukki valinnut juuri sinun numerosi. Voittajien numerot löytyvät päivittäin klubin seinältä ja Facebook -sivuiltamme.

Uskomme Aplicossa vahvasti yhdessä liikkumisen voimaan. Kirjeessä on myös starttikurssin lahjakortti, jonka voit antaa lahjaksi henkilölle, jonka toivot saavan liikunnan ilosta kiinni. Perheenjäsen tai oma ystävä lisää myös sinun motivaatiota säännölliseen liikkumiseen.

Perinteinen jäsenten joululahja annetaan tänä vuonna asiakkaiden toiveista hyväntekeväisyyteen. Olemme valinneet kohteeksi Hope -Yhdessä & Yhteisesti Lohjan. Lahjoitus käytetään lohjalaisten vähävaraisten perheiden lasten joululahjoihin. Toivomme tuovamme tällä paljon iloa lohjalaisiin koteihin. Kiitos siitä kuuluu sinulle!

ps. Muistathan noutaa jäsenyyteesi kuuluvan vuoden 2018 Travelpassin (arvo 90 €) klubin vastaanotosta.



PERJANTAINA 22.12. OMPULASSA ON OHJAAJA KLO 15:00–18:00

Lapsille on järjestetty jouluista puuhaa. Voit tuoda lapsesi meille hoitoon ja lähteä itse vaikka tonttuilemaan kaupoille tai ottaa hetken omaa aikaa treenin merkeissä. Hoitoaika on poikkeuksellisesti jopa kolme tuntia. Omat eväät lapsille mukaan. Ilmoittautua voit tuntikalenterissa (jäsenet) tai soittamalla 019-312 880. Tämä palvelu on kaikille avoin ja veloituseton.

RIISIPUUROA JA JOULUTORTTUJA PE 22.12.2017

Aplicon vastaanoton tontut tarjoavat aamuvirkuille pe 22.12.2017 Riisipuuroa klo 7:45 alkaen. Ensin vaikka aamun sisäpyöräilytunnille, ja siitä sitten herkuttelemaan. Puuroa on tarjolla niin kauan kuin sitä riittää. Loppupäivän tarjoamme joulutorttuja ja – pipareita. Tulethan sinäkin!

TIMANTTTIIMIN PERINTEISET JOULUKAHVIT TO 21.12. Klo 10:45

Timanttitiimin jumppaajat päättävät perinteisesti syyskauden istumalla alas Päivin kanssa joulukahvin merkeissä. Muistathan varata paikkasi ja tule toivottamaan Hyvää Joulua koko jumppaporukalle.

LIIKUNNALLISET JOULULAHJAT APLICOSTA

Kuukausikortti 69 euroa, kuukausikortti päiväkorttina 49 euroa (klo 05-15:00), InBody mittaus 19,90 euroa ja PT 6 x paketti 699 euroa. Lahjakorteissa 3 kk käyttöaikaa. Nouda omasi vastaanotosta.

JOULUN AJAN POIKKEUKSELLISIA AUKIOLOAIKOJA:

La 23.12. Vastaanotto avoinna klo 9:00–13:00

Su 24.12. Klubi avoinna avainkortilla klo 05:00-24:00

Ma 25.12. Klubi avoinna avainkortilla klo 05:00-24:00

Ti 26.12. Vastaanotto avoinna klo 10:45–14:00

Su 31.12. Klubi avoinna avainkortilla klo 05:00-24:00

Ma 1.1. Klubi avoinna avainkortilla klo 05:00-24:00

La 6.1. Klubi avoinna avainkortilla klo 05:00-24:00

Muistathan kuntosalin ohella myös mahdollisuuden virtuaalijumpille sali 3:n tilassa.

LASTEN JA NUORTEN RYHMÄT KEVÄÄLLÄ:

Perhejumppien ja Tanssi kuin tähti- tuntien lisäksi keväällä kalenteristamme löytyy kurssimuotoisina seuraavat lasten/nuorten ryhmät:

- Karhupaini
- Play&Learn
- Nuorten kurssi

Ilmoittautuminen on käynnissä: 019 312 880 tai info@aplico.fi

Lue lisää ryhmistä: <http://www.aplico.fi/fi/Ajankohtaista/?year=2017&skip=0&hotid=24>



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



VARAA OMA VALMENNUSRYHMÄSI NYT NIIN MAHDUT MUKAAN

Valmennusryhmät ovat 12 viikon pienryhmiä valmentajan ohjauksessa. Valmennusryhmästä saat lisää puhtia oman tavoitteesi saavuttamiseksi. Ryhmän ja valmentajan tuki on varma motivaation lisääjä. Tarjoamme sinulle 5 eri valmentajaa ja 5 eri tyyliä, joista voit valita itsellesi sopivan haasteen. Kevään 2018 valmennusryhmät ovat myynnissä nyt ja paikkoja on rajoitetusti. Ryhmät alkavat helmikuussa 2018. Valitse ryhmäsi ja kehity pienryhmässä valmentajan opissa. Valmennusryhmät ja valmentajat:

- Kiinteämpi valmennus – linda.tiirikainen@aplico.fi (iltaryhmä täynnä)
- Voimakkaampi valmennukset – perta.vuorinen@aplico.fi ja jussi.huttunen@aplico.fi
- Juoksua tukeva voimaharjoittelu – christian.soderholm@aplico.fi
- Kehonpainoharjoittelu – juha.koivuporras@aplico.fi

Lue lisää valmennusryhmistä: <http://www.aplico.fi/fi/Palvelut/Valmennusryhmät>

KEVÄÄN PALVELUHINNASTO 2018

Tammikuusta 2018 Aplicon jäsenhinnasto on 4 viikon liikuntajaksoissa seuraava: jäsenyys 66 euroa, jäsenyys perhealennuksella 49,90 euroa, päiväjäsenyys/timanttitiimi 44 euroa, kausijäsenyys 76 euroa, päiväjäsenyys/timanttitiimi kausijäsenyytenä 54 euroa ja kausijäsenyys perhealennuksella 59,90 euroa. Korttivaihtoehdot: Kuukausikortti 79 euroa, viikkokortti 39 euroa, päiväkortti 16 euroa sekä terveyslääkärin kortti 38 euroa. Vanhoilla jäsenillä uudet hinnat astuvat voimaan vasta 9.2.2018.

KEVÄTKAUSI ALKAA 8.1.2018

Uusi kausi pitää sisällään täysin uusia tunteja, sekä tuttuja kesto suosikkeja. Bailamama-tuotteet saavat uuden lisän, Bailamama® Squeeze- tunnin. Tunti on 30min ja pitää sisällään pehmeää lihaskuntoa lantionpohjanlihaksille. Lavista pääsee tanssimaan nyt keväällä myös altaassa. Allaslavis Neidonkeitaalla ke klo 17:15. Tuntikalenteriin tulee myös uusi Kehonhuoltotunti. Tunnilla huolletaan kehoa, lisätään toiminnallisuutta ja venytellään. Näiden lisäksi tämän vuoden uutuuudet YOGAFUNC ja Bungee-Training® sekä vasta valikoimaan tullut Les Mills BARRE® jatkavat tarjonnassamme. Teidän toiveenne ovat olleet taas pohja suunnittelussa.

TULOSSA TAPAHTUMAKALENTERIIN KEVÄÄLLÄ 2018:

- Ystäväviikko helmikuussa
- Perheliikuntatunteja sekä BFF- viikko maaliskuussa
- Terveyslääkärin tapahtumapäivä huhtikuussa
- APLICON Kevätmarkkinat toukokuussa

Laitetaan vielä lopuksi kauden 1. tapahtumapäivä 13.1. jo kalenteriin ja lunastetaan yhdessä uudenvuoden lupaukset. Lämmin kiitos aktiivisesta vuodesta, on ilo liikkua kanssanne! Onnellista joulua ja hyvää oloa vuoteen 2018! Liikunnallisin terveisin,

Jutta Österberg-Hurme, tj yhdessä koko henkilökunnan kanssa
Liikunta – ja Hyvinvointikeskus Aplico
info@aplico.fi, www.aplico.fi, www.facebook.com/AplicoLohja



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

