

Hyvää ja liikunnallista alkanutta uutta vuotta! Tervetuloa mukaan meidän kanssa uuteen kevätkauteen, joka alkaa tänään maanantaina. 8.1. alkava kausi on 14. kevätkaudemme. Tässä sinulle infoa uutuuksistamme kuntosalille ja ryhmäliikuntaan, ole hyvä!

### **13.1. VALMENTAJAPÄIVÄT – APLICON JÄSENILLE**

Tervetuloa jäsenemme treenaamaan päivä pienryhmissä Aplicon Personal Trainereiden kanssa. Tämä päivä on tarkoitettu lisäämään motivaatiota kauden alkuun ja tuomaan tutuksi treenareitamme. Valitse omasi ja varaa paikkasi vastaanotosta. Toimithan nopeasti, sillä paikkoja on rajoitetusti.

**09:15–10:15 RVP – Treeni kuntosalilla, Rami Rimpinen**

**10:00- 11:30 FUSTRA, Johanna Österberg**

**10:30–11:30 Voimaa pakaraan ja vauhtia juoksuun, Christian Söderholm**

**12:15–13:15 Kehonpainoharjoittelu, Juha Koivuporras**

**13:15–14:15 Selkätreeni kokeneille salikävijöille, Miikka Vuorinen**

Lue lisää valmentajapäivien tunneistamme: <http://www.aplico.fi/fi/?hot=30>

Valmentajapäivän treenit ovat jäsenetuja ja maksuttomia. Kuntosalilla on myös Linda ja Jussi 09:00-13:00, jos haluat tulla salille tapaamaan ohjaajaa. Päivän aikana InBody – mittaukset ovat tarjouksessa hintaan 19,90 €.

### **PERHELIKUNNAT OVAT JÄSENPALVELU**

Muistattehan, että kaikki Perhejummat kuuluvat jäsenyyteen. Perhejumpissa vanhemmat ja/tai isovanhemmat liikkuvat iloisesti perheen pienimpien kanssa aina 2 ikävuodesta alkaen. Perhejumbpien lisäksi keväällä kalenteristamme löytyvät kurssimuotoisina seuraavat lasten/nuorten ryhmät. Näihin sinulla on jäsenetuhinta:

- Karhupaini
- Play&Learn
- Nuorten kurssi
- Tanssi, kuin tähti

Ilmoittautuminen on käynnissä: 019 312 880 tai [info@aplico.fi](mailto:info@aplico.fi)

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

### **KEVÄÄN VALMENNUSRYHMÄT ALKAVAT TÄYTTYMÄÄN**

Paljon uutta löytyy myös kevään **valmennusryhmistä**. Tarjoamme 5 valmentajaa ja 5 eri tyyliä. Valitse oma valmentajasi ja sinulle sopiva haaste oman kevään liikunnallisen tavoitteesi saavuttamiseksi. Tilaa löytyy vielä yhdestä kiinteämpi – ryhmästä sekä kehonpainoharjoittelu – ryhmästä. Voimakkaampi – ryhmässä on kaksi enää paikkaa.



## LAHJAKORTTI STARTTIKURSSILLE

Joulun kirjeessä oli myös starttikurssin lahjakortti, jonka voit antaa lahjaksi henkilölle, jonka toivot saavan liikunnan ilosta kiinni. Perheenjäsen tai oma ystävä lisää myös sinun motivaatiota säännölliseen liikkumiseen. Starttikurssit alkavat pyörimään tänään ja aikaa näiden lahjakorttien aktivointiin on vielä kuukausi.

## UUTTA KUNTOSALILLA

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

Ennen joulua 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.

## UUTUUKSIA TÄMÄN KAUDEN RYHMÄLIKUNNASSA

Ryhmäliikunnassa vuosi kulkee aina syyskaudesta kevätkauden loppuun. Tämän ryhmäliikuntavuotemme uutuuksia ovat olleet tähän saakka: **YOGAFUNC®** ja **BungeeTraining®**. Aplicossa otimme varaslähdön keväeseen ja juuri ennen joulua lanseerasimme yhtenä kolmena salina Suomessa Les Millsin Barre® -tunnin. Tässä meidän uutta, olkaa hyvät. Valitse omasi ja tule nauttimaan!

- **Les Mills BARRE®** -tunti on balettiin pohjautuva ryhmäliikuntatunti.
- **Kehonhuolto** on nimensä mukaan kehoa huoltava harjoitus, joka sopii tehtäväksi ennen treeniä tai treenin jälkeen.
- **Allas-Lavis®** yhdistää vesiliikunnan hyödyt tanssiliikunnan ilon.
- **Bailamama® Squeeze 4Venus** -tunnilla keskitytään löytämään syvät lihakset ja vahvistetaan niitä lempeästi.
- **CMS Power Body** – lihaskuntotunti palaa asiakastoiveista perjantai-iltapäivään.
- **Bungee-Training®** perustuu toiminnalliseen intervallitreeniin kuminauhalla.
- **YOGAFUNC®** on ashangajoogaan perustuva musiikin tahtiin tehtävä joogatunti.

Tule tutustumaan eri ryhmäliikuntatunteihin lauantaina 13.1. Normaalin lukujärjestyksen ja valmentajapäivän lisäksi olemme lisänneet osan uutuuksistamme lauantain lukujärjestykseen. Näin pääset helposti kokeilemaan eri tunteja saman päivän aikana. Varaa omat tuntisi varausjärjestelmästä: <https://aplico.clubmanagement.fi/web/1/webPage.html>

## MUISTATHAN VARATA JA TARVITTAESSA PERUA TUNTISI

Muistathan varata omat tuntisi ennakoon kaikille ryhmäliikuntatunneille. Moni meistä on liikkeellä jälleen ja osa tunneista, etenkin sisäpyöräilytunnit täyttyvät. Mikäli varattua paikkaa ei ole lunastettu 5 minuuttia ennen tunnin alkua annetaan tunnit vastaanotosta jonossa oleville. Mikäli omat tunnukset ovat joulusiivossa hukkuneet, saat uudet vastaanotostamme. Kiitos yhteistyöstä jo etukäteen.



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



Hyvä tavoite tälle vuodelle on on nauttia liikunnasta ja jaksaa arjessa paremmin. Valitse sitä tukemaan lajeja vaihdellen ja uskalla hypätä kuntosalitakin välillä ohjatuille tunneille tai toisinpäin. Upea uusi vuosi on alkamassa. **Tervetuloa mukaan huikeaan kevätkauteemme Aplicoon!**

Nähdään kaikki klubilla viikolla ja viimeistään lauantaina 13.1.

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](https://www.facebook.com/AplicoLohja)



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

