

Hyvää alkanutta vuotta. On vuoden ensimmäisen jäsentiedotteen aika. Kannattaa lukaista loppuun asti ja hakea vinkkejä Aplicon YOUTUBE -kanavalta treeneihin. Teemme videoita juuri sinun avuksi ja iloksi!

KAUDEN STARTTI LAUANTAINA 12.1.2019 – VIETETÄÄN TREENIPÄIVÄ YHDESSÄ

Vietetään lauantaina liikunnallinen päivä Aplicolla, ja startataan jo viidestoista kevätkaudemme yhdessä! Kuntosali ja toimintasali ovat avoinna klo 9-15, avainkortilla tietysti klo 5-24. Jos kaipaat kuntosalitreeneihin vaihtelua tai valmentajan apua niin Christian ja Rami ohjaavat lauantaina tehokkaat harjoitukset. Varaa vaan paikkasi ajoissa niin pääset mukaan. Ryhmäliikunnassa on esillä vino pino kesto-suosikkeja, sekä uusi RSK (rinta, selkä, kädet) –treeni. Lavis – lavatanssijumppaa on toivottu jo pitkään Maraton-tuntina, ja nyt sekin toive toteutuu. Lähde mukaan parin tunnin tanssimatkalle.

Lauantaina pääset tutustumaan myös tulevan kevään valmennusryhmätarjontaan maksutta. Ohjelmassa on huikeita luentoja ja treenejä, joita osa valmennusryhmien valmentajista ohjaavat. Tule kokeilemaan esimerkiksi Miikan ohjaamaa Fustraa tai Sarin Istumatyöläiset kuntoon- treeniä. Alla vielä päivän ohjelma:

Ryhmäliikuntatunnit ja Lavis Maraton:

9:15-10:00 Groove -kevyt sisäpyöräily
9:30-10:15 Zumba -tanssillinentunti
10:20-10:50 RVP -reisi, vatsa, pakara -treeni
10:30-12:30 Lavis Maraton – kaksi tuntia lavatanssijumppaa
10:55-11:20 RSK – rinta, selkä, kädet -treeni **UUTTA**
11:30-12:15 Cruiser – keskiraskas sisäpyöräily
12:45-13:15 Kehonhuolto

Personal Trainereiden ohjatut tunnit:

klo 10:00 Minä 2.0 - Paremmat elintavat tavoitteesta tavaksi (luento) – Sari Hankimo
Klo 10:15 Frustra (liikunta) – Miikka Vuorinen
Klo 11:00 Vauhtia juoksuun voimaharjoittelusta (liikunta) – Christian Söderholm
klo 11:30 Istumatyöläiset kuntoon (liikunta) - Sari Hankimo
Klo 12:00 Kiinteämpi (liikunta) – Rami Rimpinen
klo 12:45 Liikkuvuudesta ja vahvasta keskivartalosta lisää suorituskykyä (liikunta) – Sari Hankimo

Ilmoittaudu tunneille <https://aplico.clubmanagement.fi/web/1/webPage.html>, vastaanotossa, soittamalla/WhatsAppilla 050 356 3045 tai info@aplico.fi niin mahdut varmasti haluamillesi tunneille. Päivä on sinulle maksuton ja kuuluu jäsenyyteen! Ystävän voit ottaa mukaan 5 euron kertamaksulla.

VALMENNUSRYHMÄT KEVÄÄLLÄ 2019

Valmennusryhmät ovat osoittautuneet isoksi avuksi motivaation löytämiseen sekä tulosten saavuttamiseen. Valmentajan ja ryhmän tuki auttavat eteenpäin ja saat enemmän irti treeneistä. Valmennusryhmätarjonta on tänä keväänä todella kattava. Olemme kuunnelleet toiveitanne ja järjestämme omat ryhmät mm. Istumatyöläisille ja juoksuharjoittelusta kiinnostuneille. Fustraa on toivottu iltaan ja nyt kalenterissa onkin kaksi Frustra pienryhmää ilta-aikaan ja yksi aamu-aika.



Kestosuosikki Kiinteämpi-treeni on mukana jopa neljän ryhmän voimin. Näissä ryhmissä on enää muutama paikka vapaana, joten jos koet että nyt on sinun aikasi lähteä mukaan, varaa paikkasi heti. Lue lisää ryhmistä ja niiden tarjonnasta sekä ilmoittaudu: <https://aplico.fi/valmennusryhmat-2019/>

KAIPAATKO UUTTA PIRISTYSTÄ TREENIIN?

Muistathan, että päivitämme joka viikko uusia videoita YOUTUBE -kanavallamme. Mukana on mm. monia treenivideoita ja vinkkejä tekniikkaan. Muista surffata kanavallamme ja täydennä omaa treeniäsi ohjaajiemme ideoilla. Kanavan tilaaminen on maksutonta. Klikkaa vain itsesi mukaan YOUTUBESSA Aplicon videoihin ja paina tilaa painiketta. Sen jälkeen saat ilmoituksen aina uuden videon saavuttua. Teemme tätä, jotta sinä voisit hyötyä maksimaalisesti osaamisestamme. Olemme täällä livenä apunasi ja matkoilla ja muuten videolla matkassa, kun sitä tarvitset. Tässä muutama suora linkki ja vinkki, joista voit aloittaa:

Onko penkkipunnerruspenkki joskus varattuna? <https://www.youtube.com/watch?v=yCW-LmZQrK4&list=LLsoU-IQ7ErPIWszCG-st4Q>

Kaipaatko ojentajaliikkeitä ohjelmaasi? <https://www.youtube.com/watch?v=4qgwqhnY4QE>

Selkäliikkeitä kuntosalille a'la Petra: <https://www.youtube.com/watch?v=Xa-xMDI9Ouo>

Kuntosaliharjoitus Chrisun ja Jussin kanssa: <https://www.youtube.com/watch?v=3HiZpbju4k>

Tämä video ja Risto työpäivän tauottajaksi: https://www.youtube.com/watch?v=UlllBo32v_E&t=3s

LASTEN -JA NUORTENLIIKUNNAT ALKAVAT ENSI VIIKOLLA

Nuorten oma 8 viikon kurssi on ollut suosittu saliharjoittelun kasvattaessa suosiotaan. Yhdistäkää koko perheen treenit samaan paikkaan niin arki-iltoihin jää vielä aikaa muulle. Karhupaini on jo täynnä, mutta muilla lasten ja nuorten kursseilla on vielä hajapaikkoja vapaana. Tutustu kurssitarjontaan perheen pienille verkkokaupassamme. Voit myös ilmoittautua vastaanotossa mukaan ryhmiin. Aina voi tulla myös kokeilemaan maksutta ensimmäisen kerran. <https://aplico.fi/tuote-osasto/kurssit/>

TULOSSA HELMIKUUSSA

Ystäväviikolla:

- DJ-sisäpyöräily
- Romanttinen elokuvapyöräily
- Sinkku-pyöräily ja paljon muuta iloksenne.

Tehdään tästä yhdessä hyvä vuosi! Nähdään lauantaina kauden startissa!

Treeni 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

