

Tässä sinulle infoa klubin tulevista aktiviteeteista, ole hyvä! Kiitos kaikille osallistuneille ystäväviikosta. Tapahtuman tunnit toivat kivaa vaihtelua liikuntaviikkoon.

HIHTOLOMAVIIKKO APLICOLLA

Nuorten kurssi-, Tanssi kuin tähti-, Karhupaini- ja Perhejumpparyhmät ovat hiihtolomalla tämän viikon. Bailamama2Baby-tunnit ohjataan normaalisti. Ke Allas-Lavista ei ole ohjelmassa Lohjan Liikuntakeskuksen oman tapahtuman vuoksi, mutta to Syvänveden jumppa ja pe Vesitreeni jumpataan normaalisti. Hiihtolomalla on hyvää aikaa nauttia kaikista Aplicon liikuntapalveluista.

TAPAHTUMAKALENTERISSA

Sählyä pelataan lauantaiamuisin Jussin ja Miikan kanssa klo 9:00–10:00 Mäntynummen liikuntahallissa. Kaikki rohkeasti mukaan. Poikkeuksena 3.3. lauantai, jolloin liikuntahalli on koko viikonlopun varattu.

Les Mills BODYATTACK- tunti saa sadannen ohjelman. Tätä juhlistetaan siten, että se ohjataan kaikkialla Pohjois-Euroopassa samana päivänä. Laitathan kalenteriin siis la 24.3. klo 13:30. Lanseeraamme tämän ohjelman Sporttikeskus Tennarissa. Tunti on kaikille avoin ja veloituseton. Tehdään tästä huikea tapahtuma ja kerätään vähintään tuo 100 liikkuja mukaan.

Viikolla 12 ryhmäliikuntatunneilla vaihtuu koreografiat ja musiikit. Samalla viikolla vaihtuu myös Les Mills- tuntien ohjelmat. Nyt on hyvä aika käydä tutustumassa tunteihin joita et ole vielä ehtinyt kokeilemaan. Kaikki on kaikille uutta.

MAALISKUU ON "PERHEET LIIKKEELLE" KUUKAUSI

Marraskuun asiakastyytyväisyyskyselyssä saimme toiveita perheen yhteisistä omista tunteista. Nyt maaliskuussa toteutamme asiakastoivetta ja tuomme kokeiluun neljä erilaista perhetuntia. Perhetunnit ovat maaliskuussa aina maanantaisin klo 17:00–17:45. Tunnella on hauskaa hikoilua vanhemmalle ja lapselle tai vaikka koko perheelle. Tule mukaan vapaavalintaisella kokoonpanolla. Ainoa rajoitus on alaikäraja, joka on muille tunneille 7 vuotta, paitsi sisäpyöräilyyn 10 vuotta. Tarjoamme seuraavat perhetunnit iloksenne:

Ma 5.3. klo 17:00 PerheAkrobatia – Risto Viranen

Ma 12.3. klo 17:00 PerheLavis – Ida-Maria Hietämäki

Ma 19.3. klo 17:00 PerheJooga – Jutta Österberg-Hurme

Ma 26.3. klo 17:00 PerheSisäpyöräily – Emma Ryyänen

Tunnit ovat jäseniemme ja heidän perheidensä jäsenetu. Tunneille jäsenet voivat varata paikkoja omalla nimellä niin monta, kuin perheestä tulee osallistujia tunnille.



JÄÄKARUSELLI LOHJALLA

Maailman ensimmäiset jääkaruselifestivaalit käynnistyvät Lohjalla, Aurlahden rannassa perjantaina 23.2. klo 15.00. Maksuttoman festivaalin ohjelmaan mahtuu monenlaista talvilomaan sopivaa aktiviteettia kahden päivän aikana. Festivaalissa liikuntaa ohjaavat useat Lohjan Liikuntakeskuksen yhteistyötahot. Lauantaina klo 11–13:00 on Lasten lumilauantain aika, ja klo 12:30 Aplicon ohjaajat ohjaavat koko perheelle Lavista. Meidän ständillä löydät arvontaa ja kisailuja sekä Aplicon Nelli-nalle ja Kalle-koira ovat mukana viihdyttämässä perheen pienimpiä.

UUTTA TARJONNASSAMME, LES MILLS RPM – VIRTUAALI

Laajennamme virtuaalitarjontaamme ja tarjoamme teille nyt Les Mills RPM -virtuaalitunnin sisäpyöräilyalissamme. Kyseessä on 50 minuutin tunti, joka on luonteeltaan reipas ja sisältää paljon nopeaa polkutempoa. Tunti vaatii osaamisen pyörien säätöihin ja perus polkutekniikoihin, jotta takaat itsellesi mielekkään ja turvallisen liikuntatuokion. Suosittelemme osallistumaan sisäpyöräilyn tekniikkatunnille torstaisin ennen tälle virtuaalitunnille osallistumista, jos kokemus sisäpyöräilystä on vielä vähäistä. Tunnit ohjataan videoilla englanniksi.

Kiitos kaikille virtuaalipyöräilytuntien ajankohtia Facebookissa ehdottaneille. Viikosta 8 alkaen ovat tunnit testissä pari viikkoa ja sitten laitetaan virallinen aikataulu käyntiin. Jos haluat jo käydä kurkkimassa miltä tunti näyttää ja kokeilla Les Mills RPM-tunnin tehot niin tässä tämän hetken testitunnit:

Ma klo 7:35 ja 20:30

Ti klo 15:30

Ke klo 7:55 ja 14:00

To klo 8:15

Pe klo 11:00 ja 19:05

La klo 14:00

Su klo 11:15 ja 19:30

SISÄPYÖRÄILYN KEHITYSRYHMÄ

Tulemme keräämään asiakkaistamme ryhmän, joka pääsee yhdessä kanssamme kehittämään sisäpyöräily-tarjontaamme. Ryhmä mieltii uusien videoiden käyttöä, pääsevät testaamaan uusia sisäpyöräilyn pelejä jne. Mukaan mahtuu 40 ensimmäistä. Ilmoittautumiset kehitysr ryhmään sähköpostilla: jutta.osterberg-hurme@aplico.fi 15.3. mennessä.

PLAY & LEARN, LIIKUNALLISTEN LEIKKIEN AVULLA ENGLANNIN KIELEN ALKEITA

Tunnilla opitaan liikunnallisten leikkien avulla Englannin kielen alkeita. Sopii lapsille, jotka ovat kiinnostuneita Englannin kielestä. Tunti on suunnattu 5-7 vuotiaille. Aikaisempaa kokemusta ei tarvita. Kurssi alkaa 3.3.2018 ja kestää 21.4. asti. Tunnit lauantaan klo 11:40. Opettajana: Iida-Maria Leskinen.

Hinta :jäsenetuhinta 59€, normaalihinta 69€

Ilmoittautuminen Aplicon vastaanottoon 019 312 880 tai info@aplico.fi



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



AKTIIVISESTI IKÄÄNTYEN

Onko lähipiirissäsi joku joka kaipaa lisää vireyttä ja parempaa oloa? Onko hän yli 65-vuotias tai eläkkeellä ja jolle säännöllinen liikunta ei ole osa arkea? Aplicossa alkaa toiseksi viimeinen Aktiivisesti ikääntyen – ryhmä. Hakijoilla on mahdollisuus päästä mukaan veloituksetta ryhmään, mikä aktivoi liikkumaan. Ryhmä alkaa maanantaina 5.3.2018 ja kestää viisi viikkoa. Joka viikko tavataan sekä liikunnanohjaaja että ryhmä yhteensä 2-3 kertaa. Lue lisää hakukriteereistä ja ilmoittautua voi mukaan tästä. <http://www.aplico.fi/fi/?hot=35>

EKSTRA VUOROJA OMPULASSA

Viikoilla 9-12 on tarjonnassamme ohjattuja Ompulavuoroja myös aamupäivisin. Tiistaisin ja torstaisin klo 9:00–12:00 voit varata lapsellesi hoitopaikan ja pääset itse treenaamaan.

CMS KLUBIEN TYYTYVÄISYYSKYSELY ON KÄYNNISSÄ

Sähköpostiisi on lähetetty linkki, jolla pääsee vastaamaan tyytyväisyyskyselyyn. Nyt on mahdollisuus antaa palautetta, esittää toiveita ja päästä vaikuttamaan omaohjaus- ja personal training – palveluihimme. Tutkimuksen toteuttaa IPartners. Kiitos vastauksistanne jo etukäteen!

NAISTEN PÄIVÄ 8.3.2018

Naistenpäivän kunniaksi ohjaamme kaikkien naisten oman Bailamama4Venus – tunnin. Hikipisaroiden lisäksi treenaat meille kaikille naisille tärkeitä rakkauslihaksia, lantionpohjanlihaksia. Tunnin ohjaavat kaikki upeat Bailis – ohjaajamme eli, Emma, Päivi R. ja Linda. Tunnin jälkeen on vielä 30 min luento miten pidät oman venumkesi kunnossa. Tervetuloa kaikki naiset viettämään liikunnallista naistenpäivää!

Nähdään klubilla ja jääkarusellissa viikonloppuna!

Liikunnallisoin terveisin,

Jutta Österberg-Hurme, tj yhdessä koko henkilökunnan kanssa
Liikunta – ja Hyvinvointikeskus Aplico

Ps. Onhan sinulla jo Aplicon oma YOUTUBE – kanava tilattuna? Tilaus ei maksa mitään ja saat treenivideoita ja vinkkejä joka viikko suoraan kotisohvalle. Tässä linkki uusien treenipallojen opetusvideoon: <https://www.youtube.com/watch?v=KksN8wiRHo0>

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

