

Tässä sinulle infoa klubin tulevista aktiviteeteista, ole hyvä! Ensi viikolla on ryhmäliikunnan vaihtoviikot. Nyt on hyvä aika hypätä mukaan ryhmätunneille, kun tunneilla on uudet ohjelmat. Kokeile ensi viikolla puolen tunnin tehotreeniä, Bungee Trainingia, ohjattua kahvakuula- treeniä tai vaikka sunnuntain äijäjoogaa!

BODYATTACK100 – TAPAHTUMA TENNARISSA

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

TAPAHTUMAKALENTERISSA JÄSENETUJA

19.3. klo 17:00 PerheJooga, lasten alaikäraja 7 vuotta
26.3. klo 17:00 PerheSisäpyöräily, lasten alaikäraja 10 vuotta
31.3 & 7.4 Salsa alkeet klo 12.30 Salsa jatko klo 13.20
14.4 & 21.4 Latino burleski (tuolitanssina) klo 14.00
16.4 & 23.4 Contemporary Jazz klo 17.15
28.4 & 5.5 BootyShake klo 12.30
12.5 & 19.5 Jazz Sensuel klo 12.30

Mäntynummen liikuntahallilla jatketaan sählyn parissa lauantaisin. Rohkeasti mukaan Miikan ja Jussin kanssa pelailemaan klo 9:00.

X-METHOD GROUP ALKAA 9.4. Ma klo 17:00

8 viikkoa ja 2 harjoitusta viikossa! Yksi harjoitus kestää 60 minuuttia ja se koostuu kolmesta 20 minuutin mittaisesta osa-alueesta; Kestävyys, Voima ja Kunto. X-Method treeni tehdään jokaisen henkilökohtaiselle kunnolle sopivalla tasolla. Tämä takaa turvallisen ja tehokkaan pohjan kokonaisvaltaiselle kunnan kehittymiselle. Toinen viikon treeneistä tehdään ryhmässä ja toinen yksin tai parin kanssa kuntosalilla. Tämä on juuri sopiva hetki ottaa askel kohti kesää ja hyvää oloa. Lähde haastamaan itsesi!

LES MILLS RPM – VIRTUAALI, UUTTA APLICOSSA

Joko sinä olet käynyt polkemassa tämän uutuuden? Käy testaamassa tunti. Tuntien ajankohdat löydät punaisella varausjärjestelmästä ja paperilla sisäpyöräilysalin ulkopuolelta.

SISÄPYÖRÄILYN KEHITYSRYHMÄ

Tulemme keräämään asiakkaistamme ryhmän, joka pääsee yhdessä kanssamme kehittämään sisäpyöräily-tarjontaamme. Ryhmä miettii uusien videoiden käyttöä, pääsevät testaamaan uusia sisäpyöräilyn pelejä jne. Mukaan mahtuu 40 ensimmäistä. Kiitos jo ryhmään mukaan ilmoittautuneille. Ilmoittautumiset kehitysryhmään sähköpostilla: jutta.osterberg-hurme@aplico.fi 20.3. mennessä.



EKSTRA VUOROJA OMPULASSA VIELÄ 20.3. ASTI

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.

KEVÄÄN TOINEN 13-15v. NUORTEN KURSSI ALKAA 19.3.

Nuorten kurssi sisältää 16 treeniä ja alkaa 19.3. ja päättyy 17.5.

Treenit ovat MA ja TO klo 16.00. Kurssilla nuoret oppivat kuntosaliharjoittelun perusteet. Saavat kuntosaliohjelman ja opastusta liikkeiden tekemiseen turvallisesti. Kurssilla tutustutaan myös kehonhuoltoon ja sisäpyöräilyyn. Kurssiin sisältyy myös luento terveellisestä ruokavaliosta. Sopii kaiken tasoille liikkujille aloittelijasta lajiharrastajaan. jäsenetuhinta 89€ / norm. 99€ ja vanhat kurssilaiset saavat -20 % alennuksen. Ilmoittautuminen Aplicon vastaanottoon tai info@aplico.fi / 019-312 880.

FUSTRAA RYHMÄSSÄ 16.3. ALKAEN

Oletko harjoitellut joskus Frustralla? Perjantaina 16.3. alkaa 10 kerran pienryhmä, joka harjoittelee Frustran opein. Ryhmä kokoontuu perjantaisin klo 15:00. Kaksi viimeistä paikkaa on vapaana. Onko jompikumpi niistä sinun? Kysy lisää ja ilmoittaudu vielä tänään valmentajalle: johanna.osterberg@aplico.fi

PT PAKETIT NYT -5 % JA APLICON JÄSENIILLE -10 %!

Kevään odotettu personal training-kampanja käynnistää kesän odotuksen! PT PAKETIT NYT - 5 % ja Aplicon jäsenille jopa -10%! On aika tehdä omista unelmista totta! Kampanja on voimassa ajalla 15.3.–16.4. Kiinnostaisiko personal trainerin hankkiminen? Haluatko tulla keskustelemaan omasta tavoitteestasi ja treeneistä? Varaa maksuton kahvihetki personal trainerin kanssa niin pääsette yhdessä miettimään miten yhdessä treenaaminen hyödyttää juuri sinua? Varaa omasi vastaanotosta tai laita viestiä treenareille niin sovitaan aika! johanna.osterberg@aplico.fi, christian.soderholm@aplico.fi, rami.rimpinen@aplico.fi, juha.koivuporras@aplico.fi ja miikka.vuorinen@aplico.fi

PÄÄSIÄINEN APLICOLLA

Pitkäperjantaina 30.3. ja 2.pääsiäispäivänä 2.4. jäsenet pääsevät treenaamaan avainkortilla klo 05:00-24:00 välisenä aikana. Muistathan myös laajan virtuaalitarjontamme pyhäpäivinä. 31.3. lauantaina ja 1.4. sunnuntaina olemme avoinna normaalisti.

Nähdään klubilla ja Tennarissa Bodyattack100 -tunnilla 24.3. Tehdään yhdessä hieno tapahtuma Lohjalla!

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

Ps. Onhan sinulla jo Aplicon oma YOUTUBE – kanava tilattuna? Tilaus ei maksa mitään ja saat treenivideoita ja vinkkejä joka viikko. Tässä linkki miten huoltaa kehoasi:
<https://www.youtube.com/watch?v=TYgmuLQvf4&list=PLoMH7p5qXAKGndydtz3lqZLSH1jnmumS>



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

