

Huimat kevätmarkkinat lähestyvät! Järjestämme markkinapäivät iloksenne helatorstaina! Tässä sinulle infoa niistä ja klubin tulevista aktiviteeteista jäsenillemme, ole hyvä!

**KEVÄTMARKKINAT TORSTAINA 10.5. KLO 9.00-13.00**

Onhan sinulla Kevätmarkkina-päivä jo kalenterissa! Ohjattujen ulkojumppien lisäksi huikea Mölypinat-bändi soittaa kaksi settiä tapahtumassa klo 11.00 ja klo 12.30. Lapsille on järjestetty paikalle myös mm. pomppulinna, tempurata, paloauto sekä Hevostalli Sydänkavion talutusratsastusta. Lohjan Lions- sekä Lionesses-joukkueet ovat paikalla esittelemässä lajiaan ja Tytyrin koulun buffetista voi käydä ostamassa purtavaa kun vatsa alkaa kurnimaan. Upea päivä tulossa, olethan sinäkin menossa mukana?

Ohjatut jummat:

klo 09:30 Rasvanpolttojumppa

klo 10:00 Reisi-vatsa-pakara-jumppa

klo 10:30 Vaunutreeni (vanhempi ja vauva sekä vaunut mukaan)

klo 11:45 Zumba

Ohjatuille jumpile ei tarvitse ilmoittautua etukäteen. Kaikki ohjelma tapahtuu ulkona.

Kirpputoripaikat markkinoilla ovat Aplicon jäsenille 0 euroa. Ilman jäsenkorttia 5 euroa per paikka. Paikat jaetaan tulojärjestyksessä klo 8.15 alkaen. Paikka on parkkipaikan kokoinen ja oman pöydän voi ottaa halutessaan mukaan.

Markkinapaikkoja muuhun myyntitarkoitukseen voi vielä kysellä [info@aplico.fi](mailto:info@aplico.fi) tai 019-312 880. Markkina ja esittelypaikka 50€ +alv.

**OSALLISTU KISAAN JA VOIT VOITTA 3 x PT DUOPAKETIN**

Markkinoilla 10.5. järjestetään Aplico Duathlon klo 11.30-12.30. Ilmoittaudu parin kanssa leikkimieliseen kilpailuun, jossa tehdään kahta liikettä personal trainereidemme ohjauksessa. 12 ensimmäistä paria mahtuu mukaan kilpailuun. Ilmoittautuminen Facebook- sivujen kautta tai vastaanottoon [info@aplico.fi](mailto:info@aplico.fi), 019 312 880. Voittaja pari saa palkinnoksi 3 x PT duopaketin. Tässä kisan kulku ja liikkeet, jotka ohjataan kisaan osallistuville tapahtumassa:

Soutu 500m (Kilpailija A)

Maastaveto kahvakuulalla x 30 (10+10+10) (Kilpailija B)

Maastaveto kahvakuulalla x 30 (10+10+10) (Kilpailija A)

Soutu 500m (Kilpailija B)

**NUORTEN KESÄKURSSI**

Paljon toivottu nuorten kesäkurssi järjestetään myös tänä vuonna. Tässä kivaa tekemistä perheen nuorille kesäkuun ajaksi. Kurssi on suunnattu yli 13-vuotiaille ja järjestetään 4.6.-28.6. Joka viikko harjoitellaan ma, ke ja to klo 13-14. Ohjelmassa on kaksi kertaa viikossa ohjattu kuntosalitreeni ja kerran viikossa ryhmäliikuntaa (kuntonyrkkeilyä, kahvakuulaa ja kehonhallintaa). Kurssin hinta on 59 euroa ja pitää sisällään ohjauksen, kuntosaliohjelman sekä välipalan treenipäivinä. Ilmoittautumiset vastaanottoon: 019-312 880 tai [info@aplico.fi](mailto:info@aplico.fi).



## **TAPAHTUMAKALENTERISSA HUIKEA MÄÄRÄ EKSTRA JÄSENETUJA SINULLE**

- 28.4. klo 12.30 Salsa -tunti tassin janoisille.
- 12.5 & 19.5 Jazz Sensuel klo 12.30 -tule tanssimaan Jutan kanssa.
- 17.5. Juhlitaan jälleen kakuin ja kahvein 10 vuotta Aplicossa jäsenenä olleita klo 18:30.
- 17.5. to klo 17.30 ja 19.5. la klo 11:40 alkaen on kolme viikkoa luvassa X-Method Tabata -treeniä, jolla pääset tehokkaasti kohti kesäkuntoa Oilin ja Jutan kanssa.
- 24.5. Porrastreenit klo 18.00 - harjunportaissa uimahallin vieressä Christianin kanssa.
- 29.5. Juoksukoulu klo 18.00, aloita kesän juoksutreenit Christianin opastuksella.
- Viimeinen Sählytreeni 28.4. la klo 9:00 Mäntynummen liikuntahallilla. Jatketaan taas syksyllä, jos innokkaita pelaajia löytyy.
- Tapahtumakalenteriin on tulossa vielä kesäkuun alussa uintitekniikkaa yleisön pyynnöstä.

## **LASTENLIIKUNNAN KEVÄTJUHLA 12.5.**

Tervetuloa kaikki perhejumbassa, lastenryhmissä ja Aplicon Omppulassa käyneet perheet mukaan lastenliikunnan kevätjuhlaan. Aloitamme klo 10.30 ja mukana on mm. perhejumbaryhmien esitykset ja Tanssi kuin tähti -kurssien keväiset koreografiat. Päälle omat jumppavaatteet ja mukaan liikkumaan. Tervetuloa!

## **VUOKRAPÖRSSIPALVELU -DORENT**

Muistathan että nettisivuiltamme löydät tämän palvelun, jonka avulla voit vuokrata jäsenyytesi eteenpäin valitsemallesi ajanjaksolle. Jos olet pidempään reissussa niin tämän palvelun avulla joku muu voi tuolla ajalla käyttää palveluitamme aktiivisesti ja sinä saat hyvityksen vuokrauksesta. Täältä voi myös perheenjäsen tai ystävä, joka tulee kesäksi Lohjalle vuokrata itselleen kortin haluamalleen ajanjaksolle.

## **VAPPU APLICOLLA**

Vastaanottomme on avoinna 30.4. klo 09:00-17:00 ja sen jälkeen jäsenet liikkuvat omilla henkilökohtaisilla avainkortteilla. Ohjatut ryhmäliikuntatunnit- sekä virtuaalitunnit löydät tuntivarausjärjestelmästäme. 1.5. Vappuna pääset kuntoilemaan avainkortillasi klo 05:00-24:00 kuntosalilla ja virtuaalitunneilla.

## **YOUTUBE -KANAVALTAMME VINKKEJÄ OMAAN TREENIIN**

Onhan sinulla jo Aplicon oma YOUTUBE – kanava tilattuna? Tilaus ei maksa mitään ja saat treenivideoita ja vinkkejä joka viikko. Tässä linkki miten pelata uudella iWall -seinällämme: <https://www.youtube.com/watch?v=B0rZiPUkwEo> ja tässä vinkkejä vatsalihasten treenaamiseen: <https://www.youtube.com/watch?v=hbXUdzi9n8Y>

## **Nähdään kevätmarkkinoilla 10.5. ja treenien merkeissä klubilla!**

Liikunnallisin terveisin,

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

