

Arvoisa asiakas,

5-7/2018

Tässä sinulle kesänajan jäsentiedote, ole hyvä. Toivomme aktiviteettiemme tuovan sinulle hyviä hetkiä liikunnan parissa, myös kesäaikaan. Kokeilethan Aplicon Outdoorin toiminnallista treeniä ja rantajumppia. Niistä saat kivaa vaihtelua omaan treenikalenteriin.

APLICON KESÄ

Muistathan että Aplicon vastaanotto on palvelemassa sinua normaalisti läpi koko kesän. Tule juttelemaan mukavia, kysymään mieltä askarruttavia juttuja tai vaikka kahville ja välipalalle. Kesäksi olemme uusineet Aplico Shopin tarjontaa ja löydät sieltä mm. jäätelöä jos kaipaat kahvin kanssa jotain makeaa, sekä kivan oppaan Foam Rollerin käyttöön vaikka mökille mukaan lomien ajaksi. Kirja ja rulla nyt jäsentarjouksessa 59,90 euroa!

JUHANNUS APLICOLLA

Juhannuksen aukioloajat poikkeavat normaalista kesän aikataulusta seuraavasti:

21.6. to 09:00-19:00

22.6. pe Klubi avoinna avainkortilla 05:00-24:00

23.6. la Klubi avoinna avainkortilla 05:00-24:00

24.6. su Klubi avoinna avainkortilla 05:00-24:00

APLICO OUTDOOR

Toiminnallinen takapiha on sinun käytössäsi omatoimisesti milloin haluat. Muutamat välineet voit käydä lainaamassa vastaanotosta sen aukioloaikoina. Jos kaipaat ulkotreeniin ohjausta, niin tiistaisin on ohjattu tunti klo 17:30 ja keskiviikkoisin klo 9:30. Tähän keskiviikkoamun tunnille on vaunut sallittu ottaa mukaan.

RANTAJUMPAT AURLAHDESSA

Aplico on tänäkin kesänä yksi Puistojumppien tarjoajista Aurlahden rannassa. Aplicon jäsenenä saat osallistua omalla jäsenkortillasi veloituksetta seuraaville tunneille:

ke klo 18:30 Ranta Zumba®

to klo 09:15 Ranta Yoga

VIRTUAALITUNNIT KALENTERISSA KESÄLLÄ

Lisäsimme toiveestanne virtuaalituntien tarjontaa. Lomalla aikataulut mahdollistavat myös aamujen ja aamupäivien treenit joustavammin. Käy tutustumassa tuntikalenteriimme <https://aplico.clubmanagement.fi/web/1/webPage.html> ja käy rohkeasti kokeilemassa näitä tunteja. Virtuaalitunnit ovat lisä livetuntitarjontaamme.

YKSILÖLIIKUNNAN TUTKIMUS

Iso kiitos kaikille kevään yksilöliikunnantutkimukseen vastanneille. Olemme ylpeitä tuloksesta, sillä jokainen teistä, eli 100 % suosittelisi palveluamme. Keskiarvomme oli huikea 4,7 asteikolla 1-5. Lisäksi saimme teiltä hyvää palautetta siihen, miten voimme entisestään kehittää omaohjaaja- ja personal training -ohjauspalveluitamme. Olemme käyneet kaikki vastaukset yhdessä tiimien kanssa läpi ja tulemme vielä jatkamaan niiden parissa elokuun kehityspäivillä.



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



LAADUNSEURANTATUTKIMUS

CMS Kuntokeskusten laaja laadunseurantatutkimus on käynnissä. Olet saanut iPratnersilta sähköpostiisi linkin osoitteesta kyselyt@aplico.fi. Vastaamalla kyselyyn pääset antamaan palautetta ja vaikuttamaan klubin palveluiden valintaan ja toimivuuteen. Valitsemme jokaisesta kyselystä eniten toivotut asiat ja viemme ne käytäntöön. Vastaamalla vaikutat.

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 vuokrauksestasi. Täältä voi myös perheenjäsen tai ystävä, joka tulee kesäksi Lohjalle vuokrata itselleen kortin haluamalleen ajanjaksolle.

TIETOSUOJALAUSEKE

Liikunta -ja Hyvinvointikeskus Aplico noudattaa Suomen henkilötietolakia (523/1999) henkilötietojen käsittelyssä ja rekisteröinnissä. Yrityksessämme on valittu tietosuoja vastaava, joka valvoo yrityksen johdon kanssa, että sovitut asiat menevät käytäntöön. Lue koko Aplicon tietosuojalauseke tästä:

<http://www.aplico.fi/user/fi/Ajankohtaista/?year=2018&skip=0&hotid=56>

YOUTUBE -KANAVALTAMME VINKKEJÄ KESÄN TREENEIHIN

Onhan sinulla jo Aplicon maksuton YOUTUBE -kanava? täältä saat joka viikko maksutta hyviä vinkkejä ja videoita treenisi ja hyvinvoinnin tueksi. Tässä muutama vinkki kesänajalle.

Porrastreeni: <https://www.youtube.com/watch?v=nm7kP7fvEuc>

Vatsatreeni: <https://www.youtube.com/watch?v=hbXUdzi9n8Y>

Aktiivista kesää sinulle ja nähdään treenien merkeissä klubilla ja Aurlahdessa!

Liikunnallisoin terveisin,

Jutta Österberg-Hurme, tj yhdessä koko henkilökunnan kanssa

Liikunta - ja Hyvinvointikeskus Aplico

www.aplico.fi

www.facebook.com/AplicoLohja



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

