

Kesän treenit alkavat olla loppusuoralla ja parin viikon päästä on aika käynnistää Aplicon 15. syyskausi huimalla tarjonnalla. Tässä tiedotteessa Sinulle infoa jäseneduistasi ja tulevista tapahtumista, ole hyvä.

**ONHAN MEIDÄN HUIKEA SYYSKAUDEN STARTTI 1.9. JO KALENTERISSASI?**

Nyt on aika kiillottaa lenkkarit ja lähteä meidän kanssa kohti syksyn treenejä. Aplicon syyskausi tuo asiakkaiden toiveesta takaisin Tabata- ja Power Body -tunnit iltaan sekä Zumban ja Body Pumpin aamupäivään. Ei muuta, kun varaamaan omasi!

**MIESTEN SAUNA UUSITAAAN 19.8.-27.8.**

Haluamme uusia miesten saunan ennen syyskauden alkua ja se remontoidaan nyt. Pukutilat ovat koko remontin ajan normaalisti käytössä, mutta pesutilat pukutilojen yhteydessä ovat remontissa. 19.8. alkaen miesten sauna on pois käytöstä klo 16:00 alkaen ja pesutilat ma 20.8. klo 09:00. Miehillä on halutessaan mahdollisuus käyttää klubitilan suihkuja ja saunaa tämän remontin ajan. Huomioithan, että suihkuja on vähemmän, kuin normaalisti niin osaat varata tarpeeksi aikaa treenien jälkeen. Pian pääsette nauttimaan uusien lauteiden päällä hyvistä löylyistä.

**OMAOHJAAJAT JUURI SINUA VARTEN**

Kaipaanko kipinää liikunnan aloittamiseen loman jälkeen? Tarvitsetko opastusta tai mahdollisesti vaihtelua ja haastetta lisää? Omaohjaajat rakentavat henkilökohtaisen kuntosaliohjelman, tai viikko-ohjelman ryhmäliikuntatunneille juuri sinun toiveesi huomioon ottaen. Tämä on Aplicon jäsenten jäsenetu, muistathan sinäkin käyttää sen.

**ALKAVAN SYKSYN TAPAHTUMIA**

Huttusen heinäkuun BOOTCAMP-tunti sai niin paljon kehuja, että lisäsimme kolme treenikertaa tähän elokuulle. Tule sinäkin rohkeasti mukaan haastamaan itsesi! Palkinnoksi saat Huttusen hyvän ohjauksen sekä tsemppauksen ja takuuvarman hien. Treenit keskiviikkoisin 15. -29.8. klo 18:20.

ÄIJÄJOOGA alkaa jo ja Riston tunnille pääsee venymään 26.8. sekä 2.9.

Kuntonyrkkeilyä on toivottu kuin kuuta nousevaa ja tämän vuoksi Risto V. ohjaa tunnin ekstrana 22. ja 29.8.

**LASTEN JA NUORTEN LIKUNTAKURSSIT TÄYTTÄVÄT KOVAA VAUHTIA**

Kaikki Perheliikuntatunnit ovat nyt syksyllä toiveestanne lauantaiaamuissa. Tarjoamme lapsen ja aikuisen yhteistä liikuntaa 3 eri ikäryhmälle. 1-2- vuotiaat klo 9:45, 3-4- vuotiaat klo 10:35 ja 4-5- vuotiaat klo 11:30. Jokaiseen ryhmään mahtuu vielä muutama mukaan. Tanssi kuin Tähti- ryhmien syyslukukausi alkaa 5.9. alkaen. Tanssiryhmät ovat 7-9- vuotiaille sekä 10-12- vuotiaille. Karhupainien aika on perjantaisin klo 17:00. Painit on tarkoitettu 4-6- vuotiaille lapsille, jotka haluavat oppia käyttämään omaa kehoaan monipuolisesti. Nuorten kurssi pitää sisällään kaksi harjoitusta viikossa. Treenit ovat tiistaisin ja torstaisin klo 16:00 kahdeksan viikon ajan. Ilmoittautuminen: [info@aplico.fi](mailto:info@aplico.fi) tai 019-312 880



## **ÄITIYSLIIKUNNASSA TULOSSA TREENIÄ JA ÄIDIT KUNTOON PÄIVÄ**

TI 21.8 ja 28.8 klo 10.00-10.45 VAUNUTREENI on lastenvaunujen kanssa toteutettava treeni. Lihaskuntoa, kestävyyttä ja lantionpohjanlihaksia vahvistava harjoitus. Sopii sekä juuri synnyttäneille äideille että taaperoikäisten äideille. Lapsi kulkee rattaissa mukana! Treeni tehdään Aplicon takapihalla. Sateen sattuessa jumpataan Bailamama2Baby-tunti sisätiloissa.

Naisen keho on ihmeellinen. Nyt olisi mahdollisuus tulla mukaan tutkimaan oman kehon palautumista synnytyksestä. Ei ole väliä onko aikaa kulunut 3kk tai parikin vuotta. Äidit Kuntoon - päivässä tutkitaan kehon palautumista synnytyksestä ja mitataan mm. vatsalihasten erkauma. Päivän aikana saat arvokasta tietoa omasta kehosta ja vinkkejä kuinka aloittaa liikunta synnytyksen jälkeen.

Seuraavan kerran laitamme Äidit Kuntoon 27.8 klo 10.30-12.30. Ilmoittautuminen: emma.ryynanen@aplico.fi. Hinta 19,90 euroa / jäsenet 0 euroa.

## **LAPSIPARKKI OMPPULA**

Muistathan varata paikan lapsellesi tarvitsemallesi ajalle. Syksyn saapuessa tulijoita Omppulaan on taas enemmän. Jos käytät Omppulan tiloja silloin kun siellä ei ole ohjaajaa muistatthän siivota lasten kanssa jäljet yhdessä, niin seuraavien on taas kiva tulla leikkimään.

## **SYKSYN VALMENNUSRYHMÄT OVAT NYT MYYNNISSÄ**

Valmennusryhmät ovat 12 viikon pienryhmiä valmentajan ohjauksessa. Valmennusryhmästä saat lisää puhtia oman tavoitteesi saavuttamiseksi. Ryhmän ja valmentajan tuki on varma motivaation lisääjä. Tarjoamme sinulle 6 eri valmentajaa ja 6 eri tyyliä, joista voit valita itsellesi sopivan haasteen. Syksyn 2018 valmennusryhmät ovat myynnissä nyt ja paikkoja on rajoitetusti. Ryhmät alkavat syys- ja lokakuussa 2018. Valitse ryhmäsi ja kehity pienryhmässä valmentajan opissa. Valmennusryhmiä valmentavat syksyllä: Petra Vuorinen, Linda Tiirikainen, Johanna Österberg, Miikka Vuorinen, Christian Söderholm ja Risto Viranen. Lue lisää ryhmistä: <http://www.aplico.fi/fi/Palvelut/Valmennusryhmät>  
Ilmoittaudu mukaan ryhmiin: [http://www.aplico.fi/fi/Yhteystiedot/ilmoittaudu\\_ryhmaan/](http://www.aplico.fi/fi/Yhteystiedot/ilmoittaudu_ryhmaan/)

## **AURLAHDESSA JUMPATAAN VIELÄ 2 VIIKKOA**

Kesän viimeiset puistojumpat Aurlahdessa pidetään Aplicon toimesta 22.8. ja 23.8. Kahtena keskiviikkona on klo 18:30 RANTAZUMBA Jutan ohjauksessa ja torstaisin klo 9:15 on RANTAJOOGA Petran kanssa.

## **Aurinkoista elokuuta ja nähdään klubilla!**

### **Liikunnallisin terveisin,**

Jutta Österberg-Hurme, tj yhdessä koko henkilökunnan kanssa  
Liikunta – ja Hyvinvointikeskus Aplico  
[info@aplico.fi](mailto:info@aplico.fi), [www.aplico.fi](http://www.aplico.fi), [www.facebook.com/AplicoLohja](http://www.facebook.com/AplicoLohja)

ps. Tässä vielä Virasen viisikko omaa saliohjelmaa piristämään:  
<https://www.youtube.com/watch?v=NcQh2BxR4js>



**Liikunta- ja  
Hyvinvointikeskus Aplico**  
Ratakatu 24, 08150 LOHJA  
Puh. 019 312 880 • [www.aplico.fi](http://www.aplico.fi)

