

Tässä tiedotteessa Sinulle infoa jäseneduistasi ja tulevista tapahtumista, ole hyvä.

### TAPAHTUMAKALENTERISSA

Jäsentytyväisyyskyselyssä nousi yhtenä suurimpana toiveena tekniikkatunnit. Täytämme tämän toiveen Valtakunnallisella Liikuntaviikolla.

BODYPUMP-tekniikka ma 24.9. klo 17:15

BODYCOMBAT-tekniikka ke 26.9. klo 17:10

Tunneilla käydään läpi liikkeiden suoritustekniikoita. Opetellaan tekemään liikkeet turvallisesti, sekä tekemään ne tehokkaammin. Suosittelemme sekä uusille liikkujille että vanhoille konkareille.

### SYKSYN LIIKUNTAKALENTERI TÄYDENTYY SÄHLYVUOROLLA

Asiakastoiveista jatkamme tänä syksynä sählyvuoroa. Juoksemme porukalla reikäpallon perässä lauantaiamuisin klo 9:00-10:00 Mäntynummen liikuntahallilla. Ensimmäinen vuoro on tulevana lauantaina 22.9. Oma maila, sisäpelikengät ja iloista mieltä matkaan mukaan. Miikkaa ja Jussia tapaat myös pelikentällä.

### OMAOHJAAJAT SUOSITTELEVAT SYYSKUULLE

Syksyn treenit on hyvä aloittaa maltilla ja omaa kehoa kuunnellen. Jotta keho ja mieli jaksaa liikkua säännöllisesti ja pitkäjänteisesti, on parempi aloittaa mahdollisen tauon jälkeen järjen kanssa, eikä välttämättä 100 lasissa. Valitse näistä 1-2 treeniä viikkoon ja käy kokeilemassa rohkeasti:

Ma klo 15:15 Kuntojumppa ja klo 15:45 Terveselkä

Ti klo 19:10 Bailamama@4Venus, joka on kaikille naisille

Ke klo 11:25 Kehonhuolto

To klo 19:25 Groove - Kevyt sisäpyöräily

Pe klo 18:05 Kuntonyrkkeily

Näistä Lindan, Jussin ja Riston suosittelujen ryhmäliikuntatuntien sisällöstä voit lukea lisää varausjärjestelmästä tai kysyä heiltä suoraan: [linda.tiirikainen@aplico.fi](mailto:linda.tiirikainen@aplico.fi), [risto.viranen@aplico.fi](mailto:risto.viranen@aplico.fi), [jussi.huttunen@aplico.fi](mailto:jussi.huttunen@aplico.fi)

### EUROOPAN LIIKUNTAVIIKKO ALKAA MAANANTAINA 24.9.

Liikuntapäivät järjestetään jo kuudetta kertaa ja tänä vuonna Liikuntapäivät jatkuu koko viikon. Liikuntaviikko on osa koko Euroopan liikuntaviikkoa, jossa Aplico on mukana. Liikuntapäivän tavoitteena on kannustaa kaiken ikäiset, kokoiset ja kuntoiset ihmiset liikkeelle. Tämän vuoden teeman mukaa panostetaan yhdessä liikkumiseen, kanssaihminen iloiseen inspirointiin ja ryhmätsemppaamiseen. Liikuntapäivään osallistuakseen ei tarvitse osata mitään erityistä, vaan ihan kaikki ovat tervetulleita kokeilemaan ryhmässä ja kuntosalilla liikkumisen riemua! Treenikaveri voit kannustaa mukaasi tällä viikolla ja hän pääsee mukaasi maksutta. Liikuntapäivät -tapahtuma on kaikille avoin valtakunnallinen liikuntatapahtuma.



## LIIKUNTAPÄIVÄNÄ HAASTAMME TYÖPORUKAT JA SEURAT LIKKUMAAN

Haasta oman yrityksesi henkilökunta, seura tai ystäväporukka liikkumaan. Liikuntaviikon aikana kaikki yrityksesi/seurasi jäsenet saavat liikkua viikon ajan yrityksen/seuran nimissä Liikunta- ja hyvinvointikeskus Aplicossa. Käynnit kirjataan vastaanotossamme ylös. Kolme eniten käyntikertoja kerännyttä yritystä/seuraa palkitaan 1000, 500 ja 200 euron lahjakortilla. Lahjakortin saa käyttää haluamallaan tavalla esim. työntekijöiden TYHY-päivään. Eniten käyntikertoja keränneen ryhmän ilmoittaja palkitaan myös henkilökohtaisella 100 euron lahjakortilla. Ilmoita ryhmäsi [emma.ryynanen@aplico.fi](mailto:emma.ryynanen@aplico.fi) tai tästä linkistä <http://www.aplico.fi/fi/?hot=66> tai saapukaa vain paikalle tapahtumaviikolla. **Tervetuloa mukaan valtakunnalliseen hyvinvoinnin talkoisiin!**

## LIIKUNTAVIIKON JÄSENETUJA

Liikuntaviikolla Personal trainerimme pitävät luentoja ja ohjaavat kuntosalilla. Liikunta tarvitsee kaverikseen hyvä yöunet ja riittävän ravinnon, jotta se pääsee vaikuttamaan sinuun parhaalla mahdollisella tavalla. Ja jotta liikkuminen on säännöllistä ja pitkäjänteistä, motivaation tulisi olla kohdallaan. Olisiko joku näistä aiheista sellainen, josta olisi hyötyä sinun hyvinvoinnillesi? Kaikkiin näihin voit varata paikkasi varausjärjestelmästä ja näihin pääsee vain Aplicon jäsenet: <https://aplico.clubmanagement.fi/web/1/webPage.html>

Happea reidet happea- Christianin ohjaama kuntosalitreeni salilla:

To 27.9 klo 16.30-17.15 ja pe 28.9. klo 08:00-08:45

To 27.9. Miten nukun laadukkaammin- opetustapahtuma / Johanna ja Juha klo 18:00-19:30

Pe 28.9. Innostaminen ja motivaatio- luento / Rami klo 17:00-18:00

La 29.9. Ravinto, Back to basics- luento / Miikka klo 10:00-11:00

Liikuntaviikolla perjantaina on extra lapsiparkki aika: 16:15-20:30.

## X-METHOD GROUP

Se on tulossa taas! Vaativa, mutta palkitseva ryhmäliikuntaohjelma. Yksi harjoittelukerta kestää tunnin ja se koostuu kolmesta 20 minuutin mittaisesta osa-alueesta; Kestävyys, Voima ja Kunto. Takaamme motivoituneille ja ohjelmaan sitoutuneille huikean kehityksen – tulostakuulla! Ohjatut yhteistreenit ma klo 17:05 ja la klo 10:20. Syksyn kurssi alkaa ma 22.10. klo 17:05. Ohjaajina: Jussi Huttunen ja Jutta Österberg-Hurme. Pienryhmän jäsenetuhinta: 79 euroa ja hinta ei-jäsenet: 249 euroa.

## TULOKSIA TREENIIN HYVÄLLÄ SYÖMISELLÄ

Tule kuuntelemaan miten saat tehostettua omaa treenaamistasi ravinnon osalta. Tehokkaat treenit tarvitsevat tuekseen lepoa ja hyvän syömisän. Kurssi pitää sisällään kaksi tapaamista ja naisille ja miehille on räätälöity omat kurssinsa. Tässä on hyvä paikka päästä kysymään itseä askarruttavat kysymykset ravintoa koskien.

Naiset: ke 10.10. klo 18:15-19:00 ja 24.10. klo 18:00-18:45

Miehet: ke 3.10. klo 18:15-19:00 ja 17.10. klo 18:00-18:45

Ilmoittautuminen vastaanottoon: 019-312 880 tai [info@aplico.fi](mailto:info@aplico.fi)

Jäsenetuhinta: 29 euroa ja hinta ei-jäsenet: 59 euroa.



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



## ÄITIYSLIIKUNTA ja 9MONTHS KURSSI

Synnyttäneille naisille tarkoitettu päivä, jonka aikana äitiysliikunnanohjaajat Linda ja Emma antavat vinkkejä palautumiseen synnytyksestä. Äideiltä testataan mm. vatsalihasten erkauma, kehonhallintaa, ryhtiä, ylä- ja alaraajojen liikkuvuutta sekä voimantuottoa. Tule kanssamme tutkimaan naisen ihmeellistä kehoa ja löytämään itsellesi sopivia tapoja aloittaa liikunta synnytyksen jälkeen. Hinta 19,90 euroa / Aplicon jäsenet 0 euroa.

Ilmoittaudu mukaan: <http://www.aplico.fi/fi/Ajankohtaista/?year=2018&skip=0&hotid=67>

**Tulossa:** 9 months – kurssi raskaana oleville 24.10.-14.11.18 keskiviikkoisin klo 17.20-18.20.

Lue lisää: <http://www.aplico.fi/fi/Ajankohtaista/?year=2018&skip=0&hotid=68>

## UUDET LES MILLS OHJELMAT LANSEERATAAN PIAN

Uudet Les Mills -ohjelmat ovat saleissamme seuraavasti: su 30.9 Body Combat, ma 1.10 Body Pump ja ti 2.10 Body Attack ja Shbam. Tervetuloa mukaan huikaiden ohjaajiemme matkaan!

## SYKSYN TAPAHTUMAT KALENTERIIN

24.9.-29.9. Valtakunnallinen Liikuntaviikko

28.9. Aplicolla kokeilussa liikuntaviikolla uusia tuotteita: Hiit, budo, tanssi ja Pilates -tunteja

1.10. Alkaen Ompulassa extra vuoroja tarjolla jäsenillemme

8.10. Alkaen ryhmäliikunnan tyytyväisyystutkimus on käynnissä, saat linkin sähköpostiisi

29.10.-1.11. Halloween – viikko

2.11. Aplicon Pikkujoulut

Toivomme oheisten jäsenetujen, lisäpalveluiden ja tapahtumien tuovan sinulle motivoivia hetkiä syksyyn. Tykkäämällä meistä Facebookissa ja/tai Instagramissa ja tilaamalla YouTube -kanavamme saat ajankohtaista infoa ja vinkkejä harjoitteluusi säännöllisesti. Näin tiedät myös kaikki sinulle järjestetyt aktiviteettimme ja saat treenivinkkejä joka viikko.

Aplico: <https://www.facebook.com/AplicoLohja/>

Aplico Trainer Team: <https://www.facebook.com/PersonalTrainingLohja/>

Aplicon YouTube -kanava:

[https://www.youtube.com/playlist?list=PLoMHZ7p5qXAI2wVx0\\_06lseYhYRQqxcIS](https://www.youtube.com/playlist?list=PLoMHZ7p5qXAI2wVx0_06lseYhYRQqxcIS)

**Nähdään liikuntaviikolla ja tehdään yhdessä elämyksiä arkeen!**

**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)



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

