

APLICON KURSSIT KEVÄT 2020



BARRE- TEKNIKKAKURSSI

Barre on toiminnallinen ryhmäliikuntatunti joka on saanut inspiraationsa baletista. Barre-kurssilla hiotaan barre- tekniikkaa ja saat mahdollisuuden harjoitella sinulle vaikeimpia juttuja turvallisesti ja rauhassa ilman tarvetta pysyä ohjatun tunnin vauhdissa mukana. Lisäksi kurssilla käydään läpi erilaisia vaihtoehtoja liikkeille joilla pystyt helpottamaan tai haastamaan omaa treeniäsi.

Kevään kurssi: 4 viikkoa
Alkaa ke 22.4. 18:15

Jäsenetuhinta: 49,00 €
Hinta muut: 129,00 €



X-METHOD GROUP

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!** Treenit 2 kertaa viikossa (ke klo 19:15 & la klo 10:35). Ensimmäinen treeni on 1,5h, jolloin käydään läpi treenin sisältöä ja tekniikkaa.

Kevään kurssi: 8 viikkoa
Alkaa la 28.3. klo 10:35

Jäsenetuhinta: 2 x 49,00 €
Hinta muut: 2 x 129,00 €



UNELMAKARTTA

Tule pysähtymään omien unelmien äärelle ja luomaan oma polkusi kohti omannäköistä elämääsi. Henkilökohtainen unelmakartta auttaa Sinua kirkastamaan ja vahvistamaan tavoitteitasi ja sie Sinua kohti unelmasi. Varaa mukaasi vaatteet joissa sinun on mukava olla, sekä mielellään valokuva itsestäsi. Unelma-Workshop klo 18:00-21:00

Kevään workshopit: 11.3. ja 22.4.
Alkaa ke 11.3. klo 18:00

Jäsenetuhinta: 49,00 €
Hinta muut: 129,00 €



ERKAUMASTA EROON-KURSSI

Virtsankarkailu, alaselän kivut, pömpövätsa, keisariniekkas, napatyträ tai vaikka raskas fyysinen työ ja huono ergonomia. Kuuluuko näistä jokin sinun arkeesi? Onko sinulla vatsalihasten erkaumaa? Tiesitkö että vatsalihasten erkauma vaikuttaa liikkumiseen ja näin perus arkeesi. Tällä kurssilla käymme vatsalihasten erkauman haitat ja hoidot läpi sekä teoriassa että käytännössä. Tule hakemaan oppi ja apu keskivartalon pitoon.

Kevään kurssi: 8 viikkoa/ 4 tapaamista
Alkaa ma 10.2. 18:05

Jäsenetuhinta: 49,00 €
Hinta muut: 129,00 €



MINDFULLNESS-KURSSI

Mieli tarvitsee treeniä siinä missä kehokin. Nyt on mahdollisuus aloittaa Mindfulness-harjoittelu ryhmässä ohjatuksi.

Laita jo nyt kalenteriin varaus itsellesi. Mindfulness- tapaamiset maanantaisin klo 20:00-21:15

Kevään kurssi: 4 viikkoa
Alkaa ma 16.3. klo 20:00

Jäsenetuhinta: 49,00 €
Hinta muut: 129,00 €

Ilmoittautumiset vastaanottoon!



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

