

# APLICON KURSSIT KEVÄT 2021



## MINDFULNESS-KURSSI

Mindfulnessissa teemme yksinkertaisia harjoituksia, jossa ihminen on täysin läsnä itselleen ja kokemuksilleen ilman arvostelua. Yksilölle tästä metodista on todettu olevan lukuisia eri hyötyjä kuten stressin vähentyminen, fyysisen terveyden parantuminen, vastustuskyvyn lisääntyminen, aivojen suorituskyvyn paraneminen, luovuuden lisääntyminen, vuorovaikutustaitojen parantuminen ja ihmissuhteiden laadun paraneminen. Ihmisen työkyvyn kannalta edellä mainitut ominaisuudet ovat tietysti elintärkeitä.

Kevään kurssi: 2 kertaa  
Pe 9.4. klo 18:00-19:30  
La 10.4. klo 11:00-12:30

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 ovat 2 kertaa viikossa: keskiviikkoisin klo 19.15 & perjantaisin klo 19:15. Ensimmäinen treeni on 1,25 h, jolloin käydään läpi treenin sisältöä ja tekniikkaa.

Kevään kurssi: 8 viikkoa  
Alkaa ke 3.3.2021 klo 19:15

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



## ÄIDIT KUNTOON-TESTIPÄIVÄT

Synnyttäneille naisille tarkoitettu päivä, jonka aikana Aplicon äitiysliikunnanohjaajat antavat vinkkejä palautumiseen synnytyksestä. Äideiltä testataan mm. vatsalihasten erkauma, kehonhallintaa, ryhtiä, raajojen liikkuvuutta sekä voimantuottoa. Tule kanssamme tutkimaan naisen ihmeellistä kehoa ja löytämään itselle sopivia tapoja aloittaa liikunta synnytyksen jälkeen. Vauva ja isommatkin sisarukset saavat tulla mukaan kurssille.

Kevään päivä:  
La 6.3.2021  
klo 13:00-14:30

Jäsenetuhinta: Kuuluu jäsenyyteen  
Hinta muut: 25,00 €



## 9 MONTHS-KURSSI

Tällä kurssilla opit liikkumaan turvallisesti raskauden aikana. Kurssilla treenataan lihaksia, jotka joutuvat raskausaikana ja synnytyksessä kovalle rasitukselle. Erityisesti lantionpohjalihastreeni on tärkeässä osassa tätä kurssia. Kurssille voi tulla kaikissa raskauden vaiheissa. Ryhmä tapaa 4 kertaa ja aiheina mm. Raskauden vaikutukset kehoon ja liikkumiseen, keskivartalon ja lantionpohjan harjoittaminen raskausaikana, liikunta ja keskivartalon palautuminen synnytyksen jälkeen.

Kevään kurssi:  
Alkaa ke 24.3.2021. klo 18:00

Jäsenetuhinta: Kuuluu jäsenyyteen  
Hinta muut: 49,00 €

Ilmoittautumiset vastaanottoon!

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

