

APLICON KURSSIT SYKSY 2020



LAITEPILATES-KURSSIT

UUTTA Aplicon tarjonnassa:

Laitepilates harjoittelu ylläpitää lihastasapainoa ja lihaskalvojen kimmoisuutta, sekä kehittää tehokkaasti keuhkohallintaa ja -tuntumusta. Laitepilates harjoittelussa käytetään Joseph Pilatesin kehittämiä Pilates laitteita, joiden avulla voidaan monipuolisesti vahvistaa kehoa ja lisätä liikkuvuutta. Laitteissa vastus tulee jousista, joiden kiristyminen myötäilee lihaksen luonnollista työtä.

Syksyn kurssit: 8 viikkoa

Ma 12:00-13:00 -Sari (31.8. alk.)
Ma 16:30-17:30 -Päivi (31.8. alk.)
To 08:00-09:00 -Päivi (3.9. alk.)
To 18:15-19:15 -Sari (3.9. alk.)

Jäsenetuhinta: 159,00 €
Hinta muut: 199,00 €

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.

Syksyn kurssi: 8 viikkoa

Alkaa pe 11.9.2020 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 vinkejä palautumiseen synnytyksestä. Äideiltä testataan mm. vatsalihasten erkauma, keuhkohallintaa, ryhtiä, raajojen liikkuvuutta sekä voimantuottoa. Tule kanssamme tutkimaan naisen ihmeellistä kehoa ja löytämään itsellesi sopivia tapoja aloittaa liikunta synnytyksen jälkeen. Vauva ja isommatkin sisarukset saavat tulla mukaan kurssille.

Syksyn päivät:

Ti 29.9 ja 8.12.
klo 11:15-12:45

Jäsenetuhinta: Kuuluu jäsenyyteen
Hinta muut: 19,90 €

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.

Syksyn kurssi: 4 viikkoa

Alkaa ma 19.10. klo 19:10

Jäsenetuhinta: Kuuluu jäsenyyteen
Hinta muut: 39,90 €

Ilmoittautumiset vastaanottoon!

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

