

APLICON 15. KEVÄTKAUSI ALKAA 7.1.

Meiltä löydät arkeesi elämyksiä lähes sadasta ohjatusta ryhmäliikuntatunnista viikoittain, 700 m² kuntosalilta ja toimintasalista sekä lapsiparkki Ompulasta. Virtuaalitunnit tulevat vielä kaiken tämän lisäksi monipuolistamaan harjoittelumahdollisuuksiasi. Sinun liikkumisesi tukena on Aplicon joukkueen 32 liikunnan- ja asiakaspalvelun osaajaa ja lähinnä sinua oma Omaohjaajasi.

TULE TUTUSTUMAAN APLICON! Kauden 2019 starttia vietetään lauantaina 12.1.
Kuntosali ja toimintasali ovat avoinna 9:00–15:00

Tutustu tunti tai pari
5€
tai koko päivää

RYHMÄLIIKUNTATUNNIT JA LAVIS MARATON:

9:15	Groove – kevyt sisäpyöräily 45 min
9:30	Zumba – tanssillinen tunti 45 min
10:20	RVP – reisi, vatsa, pakara -treeni 30 min
10:30	Lavis Maraton – kaksi tuntia lavatanssijumppaa
10:55	RSK – rinta, selkä, kädet -treeni UUTTA 30 min
11:30	Cruiser – keskiraskas sisäpyöräily 45 min
12:45	Kehonhuolto 30 min

PERSONAL TRAINEREIDEN OHJATUT TUNNIT:

10:00	Minä 2.0 – Paremmat elintavat tavoitteesta tavaksi (luento), Sari Hankimo
10:15	Fustra (liikunta), Miikka Vuorinen
11:00	Vauhtia juoksuun voimaharjoittelusta (liikunta), Christian Söderholm
11:30	Istumatyöläiset kuntoon (liikunta), Sari Hankimo
12:00	Kiinteämpi (liikunta), Rami Rimpinen
12:45	Liikkuvuudesta ja vahvasta keskivartalosta lisää suorituskykyä (liikunta), Sari Hankimo

Ilmoittaudu tunneille soittamalla/WhatsAppilla 050 356 3045 tai info@aplico.fi, niin mahdut varmasti haluamillesi tunneille.

Tällä kupongilla pääset tutustumaan Aplicon liikuntapalveluihin **5 eurolla**. Treenaa tällä kupongilla tunti tai pari kuntosalilla ja/tai ryhmäliikunnassa. Voimassa ajalla: 4.1.–12.1.2019.

Tällä kupongilla pääset InBody -testiin **23 eurolla**. Varaa aika testiin Aplicon vastaanotosta 050 356 3045. Voimassa ajalla 4.1.–31.1.2019.



Liikunta- ja Hyvinvointikeskus Aplicon
Ratakatu 24, 08150 LOHJA
019 312 880 · www.aplico.fi

Seuraa meitä:

