

TÄLLÄ LIPULLA PÄÄSET VELOITUKSETTA LIIKKUMAAN YRITYKSESI/SEURASI NIMISSÄ LIIKUNTAVIIKOLLA.

Jokaisesta käynnistä viikolla täytetään oma lippu, jotta kilpailun kolmen kärki voidaan laskea ja todentaa. Katso tuntikalenteri ja kuntosalin aukioloajat julisteesta tai www.aplico.fi/ajankohtaista.

Yrityksen tai seuran nimi / leima

TERVETULOA MUKAAN VALTAKUNALLISEEN LIIKUNTAVIIKKOON!



Nähdään Aplicolla 23.–30.9.

Lue lisää: www.aplico.fi tai www.liikuntapaivat.fi

Nimi:

Puhelin:

Sähköposti:

Täyttämällä lipun annan samalla luvan Aplicolle tallentaa tietoni Liikuntaviikon asiakkaisiin.



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



LIIKUNTAVIIKON OHJELMA APLICOLLA 23.–30.9.2021

Torstai 23.9.	Perjantai 24.9.	Lauantai 25.9.	Sunnuntai 26.9.
10.45 Les Mills SH'BAM	9.15 CMS Kuntojumppa	9.15 Groove- kevyt sisäpyöräily	18.20 Äijäjooga
17.15 Pilates	9.45 CMS Terve selkä	10.15 Zumba®	19.15 Yoga Flow
17.30 Groove- kevyt sisäpyöräily	10.15 Kehonhuolto	11.15 CMS Lihaskunto	
18.10 Lavis - Lavatanssijumppa®	16.10 Salsa		
20.00 Les Mills BODYPUMP®	17.00 CMS Power Step		
	17.00 Mäkitreeni ulkona		
	18.10 Les Mills BODYPUMP®		

Maanantai 27.9.	Tiistai 28.9.	Keskiviikko 29.9.	Torstai 30.9.
9.45 Les Mills BODYATTACK®	10.15 Äitien Kuntotreeni – jumppaa yhdessä vauvan kanssa	10.30 Lavis - lavatanssijumppa®	10.45 Les Mills SH'BAM
17.00 RVP + RSK	10.30 Teema – keskitason sisäpyöräily	17.15 CMS Kuntojumppa	17.15 Pilates
17.15 Fysios Tervekeho	17.15 CMS Lihaskunto	17.30 Zumba®	17.30 Groove- kevyt sisäpyöräily
	18.20 Girya- kahvakuula	17.45 CMS Terve selkä	18.10 Lavis - Lavatanssijumppa®
		19.35 Yoga Flow	20.00 Les Mills BODYPUMP®

Vastaanotomme on avoinna ma-to 9–21, pe 9–20, la 9–14 ja su 16–20.

Kuntosalille pääset treenaamaan liikuntaviikolla vastaanotomme aukioloaikoina.

Tiloissamme on käytössä nyt puolet sen normaalista kapasiteetista. Suosittelemmekin, että saapuessasi kuntosalille arkisin 16–20 välillä varaat paikkasi ennakkoon 019 312 880 tai info@aplico.fi. Näin voimme taata sinulle pääsyn salille valitsemanasi ajankohtana. Voit myös saapua varaamatta ja tarjoamme kahvit, jos joudut hetken odottamaan.