

# EUROOPAN LIIKUNTAVIIKKO ALKAA 23.9.

## HAASTAMME SINUT MUKAAN HYVINVOINNIN TALKOISIIN!

Liikuntapäivät -tapahtuma on maksuton, kaikille avoin valtakunnallinen liikuntatapahtuma. Liikuntaviikko on osa koko Euroopan liikuntaviikkoa. Nyt laitetaan Suomi harrastamaan.

Liikuntapäivien teemana on "Vaikuttavaa liikettä", jonka tavoitteena on nostaa esiin liikunnan vaikutusta elämänlaadun parantamiseen – terveyskuntoon ja aktiiviseen elämään. Koronapandemia vahvisti näitä tavoitteita ja *Vaikuttavaa liikettä* jatkuu myös vuonna 2021. Liikkuminen on hyvin tärkeä osa kansanterveyttä. Fyysinen aktiivisuus, ravinto, uni ja mielenterveys ovat hyvinvoinnin tärkeitä osa-alueita. Kansansairauksien ehkäisemisen ohella toimintakyvyn ylläpitämiseksi liikkumisella on selkeää tutkittua vaikuttavuutta. Yhteiskunta tarvitsee vaikuttavaa liikettä, alan yrityksiä ja liikkujia.

Liikuntapäivät käynnistyvät kuntokeskuksissa kampanjalla 23.–30.9.2021. Tavoitteena on innostaa ihmiset liikkumaan itselleen sopivimmalla tavalla, tarjoamalla kuntokeskusten tuottamia liikuntamahdollisuuksia ympäri Suomea. Olemme myös osa *Suomi Harrastaa* valtakunnallista hyvinvointia ja liikkumista tukevaa kampanjaa, sekä *European Week of Sport* -tapahtumaa tunnukseksi *BeActive*.

**LIIKUNTAPÄIVÄT – SUOMI HARRASTAA  
ON TARKOITETTU MEILLE JOKAISELLE  
– INNOSTU JA OSALLISTU!**



### MITEN MUKAAN TAPAHTUMAAN?

Liikuntaviikon aikana voit saapua yksin tai yhdessä ystäväsi kanssa liikkumaan, kun sinulle sopii. Lukujärjestykseen merkityille tunneille ja kuntosalille saa osallistua veloitusetta. Olemme valinneet lukujärjestykseen tunnit, joista on hyvä lähteä liikkeelle, mutta myös haastaa itseään. Tiloissamme liikutaan nyt puolikkaalla ryhmäkoolla. **Ilmoittautumalla ryhmäliikuntatunneille ennakkoon varmistat oman paikkasi: 019 312 880 tai [info@aplico.fi](mailto:info@aplico.fi).**

### HAASTE TYÖYHTEISÖILLE JA SEUROILLE!

Haasta yrityksesi henkilökunta, seura tai ystäväporukka liikkumaan. Liikuntaviikon aikana kaikki yrityksesi/seurasi jäsenet saavat liikkua viikon ajan yrityksen/seuran nimissä Liikunta- ja hyvinvointikeskus Aplicossa lukujärjestykseen valituilla tunneilla ja kuntosalilla. Käynnit kirjataan vastaanotossamme ylös. **Kolme eniten käyntikertoja saanutta yritystä/seuraa palkitaan 500 €, 300 € ja 100 € TYHY-liikuntalahjakortilla.** Lahjakortin saa käyttää haluamallaan tavalla esim. työntekijöiden TYHY -päivään, joka järjestetään teille erikseen toiveenne mukaisesti.

Eniten käyntikertoja keränneen ryhmän ilmoittaja palkitaan myös henkilökohtaisella 100 € lahjakortilla. Ilmoita ryhmäsi [emma.linden@aplico.fi](mailto:emma.linden@aplico.fi) tai saapukaa vain paikalle tapahtumaviikolla. Ryhmäliikuntatarjonnan ja kuntosalin aukiolon näet alla olevasta ohjelmasta. **Ilmoittautumalla ryhmäliikuntatunneille ennakkoon varmistat oman paikkasi 019 312 880 tai [info@aplico.fi](mailto:info@aplico.fi).**

## LIIKUNTAVIIKON OHJELMA APLICOLLA 23.–30.9.2021

NÄILLE TUNNEILLE PÄÄSET LIIKUNTAVIIKOLLA TUTUSTUMAAN VELOITUKSETTA

Torstai 23.9.	Perjantai 24.9.	Lauantai 25.9.	Sunnuntai 26.9.	Maanantai 27.9.	Tiistai 28.9.	Keskiviikko 29.9.	Torstai 30.9.
10.45 Les Mills SH'BAM	9.15 CMS Kuntojumppa	9.15 Groove- kevyt sisäpyöräily	18.20 Äijäjooga	9.45 Les Mills BODYATTACK®	10.15 Äitien Kuntotreeni – jumppaa yhdessä vauvan kanssa	10.30 Lavis - lavatanssijumppa®	10.45 Les Mills SH'BAM
17.15 Pilates	9.45 CMS Terve selkä	10.15 Zumba®	19.15 Yoga Flow	17.00 RVP + RSK	10.30 Teema – keskitason sisäpyöräily	17.15 CMS Kuntojumppa	17.15 Pilates
17.30 Groove- kevyt sisäpyöräily	10.15 Kehonhuolto	11.15 CMS Lihaskunto		17.15 Fysios Tervekeho	17.15 CMS Lihaskunto	17.30 Zumba®	17.30 Groove- kevyt sisäpyöräily
18.10 Lavis - Lavatanssijumppa®	16.10 Salsa				18.20 Giryra- kahvakuula	17.45 CMS Terve selkä	18.10 Lavis - Lavatanssijumppa®
20.00 Les Mills BODYPUMP®	17.00 CMS Power Step					19.35 Yoga Flow	20.00 Les Mills BODYPUMP®
	17.00 Mäkitreeni ulkona						
	18.10 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](mailto:info@aplico.fi). Näin voimme taata sinulle pääsyn salille valitsemanasi ajankohtana. Voit myös saapua varaamatta ja tarjoamme kahvit, jos joudut hetken odottamaan.

Seuraa meitä:



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

