

APLICON KURSSIT SYKSY 2019



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 huikeman kehityksen – **tulostakuulla!** Treenit 2 kertaa viikossa (ke klo 19.05 & la klo 10:35).

Syksyn kurssi:
Alkaa la 19.10.2019 klo 10:35

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



LAITEPILATES-PIENRYHMÄ

Haluatko syventää Pilates -harjoitteluausi? Tule mukaan laitepilates -pienryhmään ja pääset viemään harjoittelusi ohjatuksi täysin uudelle tasolle. **Pilateslaite** (Reformer) haastaa sinua ja samalla myös helpottaa sopivasti tekemistä.

Jo kuudessa viikossa tunnet eron syvien vatsa- ja selkälihasten tuessa ja aktivoimisessa. Näin ollen ryhti ja kehonhallinta kohenee, jonka tulet tuntemaan kevyempänä olona koko kehossasi.

Syksyn pienryhmä 6 viikkoa:
Alkaa: ke 23.10 klo 16:15

Jäsenetuhinta: 147,00 €
Hinta muut: 195,00 €



TAISTELUA JA TEKNIikkaA

Taistelua ja tekniikkaa- kursseilla pääset syventymään **BODYCOMBAT-tunnin** potkujen ja lyöntien tekniikkaan. Tiiviskurssi mahdollistaa perehtymisen tähän lajiin rauhassa ja saat yksilöllistä palautetta. Kun opit tekemään oikein, tehot tunneilla kasvaa ja loukkaantumisriski pienenee.

Kurssille otetaan 15 taistelija mukaan.

Syksyn kurssi:
Alkaa ke 11.9. klo 19:05

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



PILATES- TIIVISKURSSI

Tämä tiiviskurssi ohjaa ryhtiäsi oikeaan suuntaan ja olon kevyemmäksi. Hengityksen tahdissa tehdyt rauhalliset liikkeet vahvistavat syviä lihaksia. Kurssilla keskitytään perusteisiin ja annetaan yksilöllistä ohjausta. Tämän **4 kerran tiiviskurssin** jälkeen saat enemmän irti viikkotunneista.

Tervetuloa voimaan hyvin.

Syksyn kurssi:
Alkaa ke 2.10. klo 17:00

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



LASTEN JA NUORTEN KURSSIT

Tarjoamme Aplicolla kursseja myös **perheen lapsille ja nuorille.** Nuorten kurssit pitävät sisällään mm. ohjattua kuntosaliohjausta ja ryhmäliikuntatunteja. Tunnit ovat ti ja to klo 16:00. Karhupaini-kurssilla opetellaan kuperkeikkoja ja painin perusteita leikkien kautta. Tanssi kuin Tähti- tunneilla pääsee tanssimaan ja nauttimaan leikkiä unohtamatta.

Syksyn kurssit:
Nuorten kurssi alkaa ti 10.9.
Karhupaini alkaa pe 13.9.
Tanssi kuin Tähti-kurssit alkaa la 14.9.

Nuorten kurssi
Jäsenetuhinta: 89,00 €
Hinta muut 99,00 €
Karhupaini ja Tanssi kuin Tähti
Jäsenetuhinta: 59,00 €
Hinta muut 69,00 €

Ilmoittautumiset vastaanottoon!

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

