

Tervetuloa hakemaan elämyksiä arkeen Aplicosta!

Jäsenyyteen kuuluvat palvelut:

Ryhmäliikunta
Kuntosali
OmaPersonalTrainer
CMS Virtuaali-tunnit sekä iWall
Livestriimit
Virtuaalitunnit
Lapsiparkki Omppula
CMS Travelpass
Osa kurssitarjonnasta
Tapahtumakalenteri
Muut jäsenedut

Aplicon lisäpalvelut:

Personal Training
X-Method
Laitepilates
Kokoustila Huvitus & Aroma
Kurssitarjonta
Valmennusryhmät
Äitiysliikunta
Yrittäjäliikunta
Inbody 770
Solarium

Elementeistä apua ryhmäliikuntatuntien valintaan:

MAA	MAA LAJEJA KUVAAVAT Onnistuminen, terveys, ilo ja hyvä olo meille kaikille.
ILMA	ILMA LAJEJA KUVAAVAT Pehmeys, keveys, rauhoittuminen, keskittyminen, rentous sekä levollinen mieli.
KIVI	KIVI LAJEJA KUVAAVAT: Voima, sitkeys, lihaskunto, lihaksiston tuki.
METSÄ	METSÄ LAJEJA KUVAAVAT Selkeys, rytmikkyyttä, tuttu ja turvallinen.
TULI	TULI LAJEJA KUVAAVAT: Haasteet, energia, vauhdin huuma, meno ja meininkiä vaativan liikujan makuun. Mukaansa tempaava, sykeä elämään.
VESI	VESILIIKUNTAA KUVAAVAT: Turvallisuus, pehmeys ja elementtinä rentouttava.

Tapahtumakalenteri:

Tapahtumakalenterilla haluamme tarjota sinulle vielä jotain ekstraa normaalin ryhmäliikuntakalenterin lisäksi. Tapahtumakalenterista löytyy myös jäsenten suosikki-tunteja, tekniikka opastusta, luentoja sekä eniten toivottuja treenejä.

Kurssitarjonta 2021:

Lasten- ja Nuortenliikunta

Taikametsän perhejummat

Perheen yhteinen liikuntahetki täynnä hikeä ja hellyyttä.

Karhupaini

Lasten oma liikuntatunti täynnä vauhtia ja tempuja.

Nuorten kurssi

Kurssin aikana tutustutaan ryhmäliikuntaan ja kuntosaliin.

TikTok

Suosittujen tanssivideoiden pohjalta rakennettu tanssitunti lapsille.

Just Dance!

Nuorten oma tanssitunti. Tällä tunnilla pääset tutustumaan ja tanssimaan erilaisia tanssityylejä.

Starttikurssi

Starttikurssilla pääset helposti ja ohjatusti liikkeelle. Kurssi sisältää: kolme pienryhmä ohjausta kuntosalilla, kolmen viikon liikuntasuunnitelman ja 8 harjoitusta tavoitteesi mukaan.

Kurssin hinta: 29,90 €

X-Method Group

Vaativa, mutta palkitseva ryhmäliikuntaohjelma. Takaamme motivoituneille ja ohjelmaan sitoutuneille huikean kehityksen 8 viikossa – tulostakuulla!

Normaalihinta: 258 €

Jäsenetuhinta: 98 €

Hyvinvoinnin yhteistyökumppanit Aplicon talossa:

Fysios Aplico Lohja

www.fysios.fi, p. 010 237 700

Parturi-Kampaamo So Hair

Minna Ristimäki ja Karoliina Blomberg, p. 0400 959 712

Timanttinen Kauneushoitola

Johanna Nikkanen ja Janica Haapasaari, p. 040 742 6653

Pilates Sirpa Salmenoja

Sirpa Salmenoja, p. 0400 592 796

www.aplico.fi

Liikunta- ja hyvinvointikeskus Aplico

Ratakatu 24, 08150 Lohja

Puhelin 019 312 880 tai 050 356 3045

Sähköposti: info@aplico.fi



Terveystä, iloa ja hyvää oloa yhdessä!

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai
AAMU & PÄIVÄ	AAMU & PÄIVÄ	AAMU & PÄIVÄ	AAMU & PÄIVÄ
09:30 Timanttitiimi 65+ kuntosalilla 55	08:15 CMS Evergreen 45	6:00–9:00 Aamu-uinti	07:00 Yoga Flow 45
09:45 BODYATTACK® Les Mills 45	09:15 Pilates 55	10:30 Lavis® - lavatanssijumppa 45	09:30 Timanttitiimi 65+ jumppa 55
10:40 Yoga venyttely 45	10:20 Äitien kuntotreeni 45	11:00–13:00 "koppa kuntosalilla"	10:30 SH'BAM™ Les Mills "koppa sallittu tunnille"45
11:00–13:00 "Koppa kuntosalilla"	11:15 Cruiser - keskiraskas sisäpyöräily 45	10:20 Groove 45	11:00-13:00 "koppa kuntosalilla"
ILTA	11:00–13:00 "koppa kuntosalilla"	11:20 Kehonhuolto 30	11:30 Fysios Tervekeho 45 "koppa sallittu tunnille"
16:45 RVP + RSK 45	ILTA	ILTA	ILTA
17:45 Cruiser - keskiraskas sisäpyöräily 45	17:10 CMS Lihaskunto 45	17:15 CMS Kuntojumppa 30	18:00 Cruiser - keskiraskas sisäpyöräily 45
18:00 BODYPUMP® Les Mills 60	17:15 SH'BAM™ Les Mills 45	17:45 CMS Terveelkä 30	18:10 Lavis® - lavatanssijumppa 45
18:05 CMS Evergreen 45	18:20 Giryä - kahvakuula 45	17:40 Zumba® 45	19:05 Mountain High - keskiraskas sisäpyöräily 55
19:05 Fysios Tervekeho 45	18:10 BODYATTACK® Les Mills 60	18:05 Teema - raskas sisäpyöräily 55	19:00 Bodycombat - Les Mills 60
19:00 Power Step 45	18:15 Groove - kevyt sisäpyöräily 45	18:30 BARRE® Les Mills 30	19:10 Pilates 55
20:00 Pilates 55	19:15 Yoga venyttely 45	19:10 CMS RVP 30	20:10 BODYPUMP® Les Mills 45
LAITEPILATES	19:10 Mountain High - keskiraskas sisäpyöräily 55	19:45 RSK Rinta-Selkä-Kädet 30	KURSSI
12:10 Laitepilates 55	20:00 Äijäjooga 45	19:20 Yoga Flow 45	16:00 Nuorten kurssi 13–15 v 45
16:30 Laitepilates 55	KURSSI	20:20 Kehonhuolto 30	LAITEPILATES
17:35 Laitepilates 55	16:00 Nuorten kurssi 13–15 v 45	LAITEPILATES	18:15 Laitepilates 55
		9:15 Laitepilates 55	

Perjantai	Lauantai	Sunnuntai	Vastaanotto avoinna:
AAMU & PÄIVÄ	AAMU & PÄIVÄ	AAMU & PÄIVÄ	MA-TO 09:00–21:00
07:00 Cruiser - keskiraskas sisäpyöräily 45	09:20 Groove - kevyt sisäpyöräily 45	10:00 BODYPUMP® Les Mills 45	PE 09:00–20:00
09:15 CMS Kuntojumppa 30	09:15 Zumba® 45	ILTA	LA 09:00–14:00
09:45 CMS Terveelkä 30	10:15 CMS Lihaskunto 45	17:15 BODYATTACK® Les Mills 45	SU 16:00–20:00
10:15 CMS Kehonhuolto 30	LAPSET	17:30 Teema - keskiraskas sisäpyöräily 45	Avainkortilla kuntosalille joka päivä 04:00–24:00
11:00–13:00 "koppa kuntosalilla"	10:15 Taikametsän perhejumppa 1–2 v 40	18:15 SH'BAM™ Les Mills 45	Lapsiparkki Omppula
15:15 TEEMA 45	11:00 Taikametsän perhejumppa 3–4 v 40	18:25 Äijäjooga	MA 16:30–20:15
ILTA	11:45 Taikametsän perhejumppa 5–6 v 45	19:15 Yoga Flow 45	TI 17:00–20:15
17:00 CMS Power Step 55	KURSSI		KE 17:00–20:30
17:15 AquaPower -Vesitreeni 45	11:15 TikTok 7–12 v 45	ILMA KIVI TULI VESI METSÄ MAA	TO 17:45–20:15
18:05 BODYPUMP® Les Mills 60	12:15 TikTok 7–12 v 45	LISÄMAKSULLISET TUNNIT/KURSSIT	LA 09:05–12:45
18:15 Cruiser - keskiraskas sisäpyöräily 45	12:30 Just Dance! 12–16 v 45		
19:15 Yoga venyttely 45			
KURSSI			
17:00 Karhupaini 4–6 v 55			

Lukujärjestyksessä luvut 30, 45, 55, 60 kertovat tunnin kestosta.

 S1 = Sali 1
S2 = Sali 2

 S3 = Sali 3
SP = Sisäpyöräily

 KS = Kuntosali
NK = Neidonkeidas

Voimassa 11.1.–23.5.2021