

Tervetuloa hakemaan elämyksiä arkeen Aplicosta!

Jäsenyyteen kuuluvat palvelut:

Ryhmäliikunta
Kuntosali
Oma Personal Trainer
Virtuaalitunnit: Les Mills, CMS ja Intelligent Cycling
iWall
AplicOnline
Lapsiparkki Omppula
CMS Travepass
Osa kurssitarjonnasta
Tapahtumakalenteri
Osa äitiysliikunnan kursseista
Muut jäsenedut

Aplicon lisäpalvelut:

Personal Training
X-Method
Laitepilates
Kokoustila Huvitus & Aroma
Kurssitarjonta
Valmennusryhmät ja Valmennuspäivät
Äitiysliikunta
Yritysvuorokunta
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, lihaskiston tuki.
METSÄ	METSÄ LAJEJA KUVAAVAT Selkeys, rytmikkyyttä, tuttu ja turvallinen.
TULI	TULI LAJEJA KUVAAVAT: Haasteet, energia, vauhdin huuma, meno ja meininkiä vaativan liikkuajan makuun. Mukaansa tempaava, sykettä 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.

TULOSSA:

• 75 min sisäpyöräily • Twerk • Ulkotreenit • Tekniikkatunteja

Kurssitarjonta 2023:

• Aktiivinen arki • Aktiivisesti ikääntyen • Mama Core
• 9 month raskaana oleville • Yogalates • Pilates -kurssi
• Power Pilates

Katso kevään kurssitarjonta ja ilmoittaudu mukaan:
www.aplico.fi/kurssit

Lasten- ja Nuortenliikunta

Perhejumppa 1-3 v. ja 4-6 v.
Perheen yhteinen liikuntahetki täynnä hiekkä ja hellyyttä.
28.1.23 alkaen lauantaisin klo 10.15 ja klo 11.00
Perheliikunta 10 kk-2 v.
3.2.–31.3.23 perjantaisin klo 10.30
Akro-Liikkari 5-7 v.
Liikuntaleikkejä ja akrobatiaa.
28.1.23 alkaen lauantaisin klo 11.50
Tanssi kuin tähti 7-10 v ja 11-13 v.
Tanssin iloa, rytmiiä ja sykettä.
28.1.23 alkaen lauantaisin klo 11.30 ja 12.15
Nuorten Kurssi 13-15 v.
10.1.–16.2.23 ti ja to klo 16.00

Starttikurssi

Aloita liikkuminen Aplicossa starttikurssilla. Kurssi sisältää kolme pienryhmäohjausta kuntosalilla, kolmen viikon liikuntasuunnitelman ja harjoitukset kurssin ajalle tavoitteesi mukaan. Kurssin hinta: 29,90 €
Katso alkavat kurssit: www.aplico.fi/starttikurssit

Yritystunnit ja yksityistunnit

Treenataan yhdessä lisää energiaa työyhteisöön. Liikuntatunti osana TYHY- tai virkistyspäivää tuo iloa, terveyttä ja hyvää oloa. Valittavanasi on useita lajeja ja voimme räätälöidä tunnin sisällön tarpeidenne ja toiveidenne mukaisesti. Esimerkiksi: metsäjooga, laitepilates, kuntonyrkkeily tai kuntosaliopastus. Meillä voit viettää myös polttareita ja muita juhlia esimerkiksi Babyshowerit. Ohjattu liikuntatuokio viinijoogaa, MamaYogaa tai Burtleski-tuolitanssia kruunaa juhlapäivän. Kysy lisää ja varaa tunti: emma.linden@aplico.fi

Hyvinvoinnin yhteistyökumppanit Aplicon talossa:

Fysios Aplico Lohja
www.fysios.fi, p. 010 237 700

Timanttinen Kauneushoitola
Johanna Muhonen, p. 040 742 6653

Parturi-Kampaamo So Hair
Minna Ristimäki ja Tanja Pulakka,
p. 0400 959 712

Pilates Sirpa Salmenoja
Sirpa Salmenoja, p. 0400 592 796

www.aplico.fi

Liikunta- ja hyvinvointikeskus Aplico

Ratakatu 24, 08150 Lohja
Puhelin 050 356 3045
Sähköposti: info@aplico.fi



Terveyttä, iloa ja hyvää oloa yhdessä!

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai
AAMU & PÄIVÄ	AAMU & PÄIVÄ	AAMU & PÄIVÄ	AAMU & PÄIVÄ
08:40 Groove – kevyt sisäpyöräily 45 SP	06:00–08:00 Aamu-uinti NK	07:00 Power Core 45 S1	09:30 Timanttitiimi 65+ jumppa 55 S1
09:35 Timanttitiimi 65+ kuntosalilla 55 KS	08:15 Supernaiset 45 S1	10:20 Äitien Kuntotreeni 45 S3	10:45 SH'BAM™ Les Mills 45 (vauva voi olla mukana tunnilla) S1
09:45 HIIT 45 S1	09:10 Pilates 55 S1	10:30 Lavis® – lavatanssijumppa 45 S1	11:45 BODYPUMP® Les Mills 45 (vauva voi olla mukana tunnilla) S1
10:45 Yoga venyttely 45 S1	10:30 Keskiraskas sisäpyöräily 45 SP	11:25 Kehonhuolto 30 S1	09:00–15:00 Vauva mukana kuntosalilla KS
09:00–15:00 Vauva mukana kuntosalilla KS	09:00–15:00 Vauva mukana kuntosalilla KS	09:00–15:00 Vauva mukana kuntosalilla KS	ILTA
ILTA	ILTA	ILTA	17:00 Pilates 55 S3
16:45 HIIT 45 S1	16:15 Power Yoga 45 S1	17:30 Zumba® 45 S1	17:00 Kuntopiiri kuntosalilla 45 KS
17:10 Tervekeho FYSIOS 45 S3	17:05 Lihaskunto 45 S3	18:00 Kuntojumppa 30 S3	17:10 Power Step 55 S1
18:00 BODYPUMP® Les Mills 60 S1	17:10 SH'BAM™ Les Mills 45 S1	18:10 Raskas ROCK sisäpyöräily 45 SP	18:15 BODYCOMBAT® – Les Mills 60 S1
18:05 Supernaiset 45 S3	18:00 Mountain High – keskiraskas sisäpyöräily 55 SP	18:25 BARRE® Les Mills 30 S1	18:20 Cruiser – keskiraskas sisäpyöräily 45 SP
18:15 Cruiser – keskiraskas sisäpyöräily 45 SP	18:05 BODYATTACK® Les Mills 55 S1	18:30 Terve selkä 30 S3	18:25 Yoga + Meditaatio 55 (12.1.–13.4.) S2
19:05 Kuntonyrkkeily 55 S3	18:10 Kahvakuula 45 S3	19:05 RVP – Reisi, vatsa, pakara 30 S1	19:30 BODYPUMP® Les Mills 45 S1
19:10 Latin Dance 45 S1	19:05 Step + Lihaskunto 45 S3	19:15 Groove – kevyt sisäpyöräily 45 SP	KURSSI
20:05 Kehonhuolto 55 S1	19:10 Yoga venyttely 45 S1	19:30 Yoga Flow 45 S2	10:45 Pilates-kurssi 60 (12.1.–30.3.) S2
LAITEPILATES	KURSSI	19:35 RSK – Rinta, selkä, kädet 30 S1	16:00 Nuorten Kurssi 45 (10.1.–16.2.) S2
10:45 Laitepilates alkeistunti 60 (16.1., 13.2., 13.3., 3.4.) S2	16:00 Nuorten kurssi 45 (10.1.–16.2.) S2	20:10 Kehonhuolto 30 S3	LAITEPILATES
12:00 Laitepilates 55 S2	VALMENNUSRYHMÄ	KURSSI	19:40 Laitepilates 55 S2
16:30 Laitepilates 55 S2	17:00 Kiinteämpi (7.2. alkaen) KS	17:00 9 months – raskaana oleville (1.3.–22.3.) S3	VALMENNUSRYHMÄ
	18:00 Bootycamp (7.2. alkaen) KS	VALMENNUSRYHMÄ	11:00 Kiinteämpi (8.2. alkaen) KS
Perjantai	Lauantai	18:15 Terveempi Kiinteämpi (1.2. alkaen) KS/S2	09:15 Terveempi Kiinteämpi (2.2. alkaen) KS/S2
AAMU & PÄIVÄ	AAMU & PÄIVÄ	LAITEPILATES	16:00 Huippukuntoon (12.1. alkaen) KS
07:00 Cruiser – keskiraskas sisäpyöräily 45 SP	09:30 Zumba® 45 S1	17:00 Laitepilates alkeistunti 60 (1.2., 1.3., 29.3., 26.4.) S2	18:00 Kiinteämpi (9.2. alkaen) KS
08:00 Kahvakuula 45 (13.1.–24.2.) S3	10:25 Lihaskunto 45 S1	Sunnuntai	Vastaanotto avoinna:
09:30 Kuntojumppa 45 S1	11:20 Cruiser – keskiraskas sisäpyöräily 45 SP	ILTA	MA-TO 09:00–21:00
10:20 Tervekeho FYSIOS 45 S1	12:15 Power Yoga 45 S1	17:00 Keskiraskas sisäpyöräily 45 SP	PE 09:00–20:00
14:30 Step + Lihaskunto 45 S1	PERHELIIKUNTA	17:15 BODYATTACK® Les Mills 45 S1	LA 09:00–14:00
09:00–15:00 Vauva mukana kuntosalilla KS	10:15 Perheliikunta 1–3 v (28.1.–22.4.) S3	17:40 Äijätreeni 30 (5.2.–26.3.) S3	SU 16:00–20:00
ILTA	11:00 Perheliikunta 4–6 v (28.1.–22.4.) S3	18:15 SH'BAM™ Les Mills 45 S1	Avainkortilla kuntosalille joka päivä 04:00–24:00
17:15 BODYPUMP® Les Mills 60 S1	KURSSI	18:20 Äijäjooga 45 S1	Lapsiparkki Ompula
18:30 Mountain High – keskiraskas sisäpyöräily 45 SP	11:50 Akro-liikkari 5–7 v (28.1.–25.3.) S3	19:15 Yoga Flow 45 S1	MA 16:30–20:00
18:35 Mobility Circuit – liikkuvuus kuntopiiri 45 (3.2. alkaen) S1	11:30 Tanssi kuin tähti 7–9 v. (28.1.–25.3.) S2		TI 16:45–20:00
19:25 Yoga Venyttely 30 S1	12:15 Tanssi kuin tähti 10–12 v. (28.1.–25.3.) S2		KE 17:15–19:45
19:15 AquaPower – vesijumppa 45 NK			TO 16:45–19:30
KURSSI	ILMA KIVI TULI VESI METSÄ MAA		
10:30 Perheliikunta 10 kk–2 v. (3.2.–31.3.) S3	LISÄMAKSULLISET TUNNIT/KURSSIT		
10:30 Mama Core (14.4.–5.5.) S3			
LAITEPILATES			
08:00 Laitepilates 55 S2			

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 9.1.–28.5.2023