

KEVÄÄN LIIKUNTA-KALENTERI 7.1.-25.5.2025

Terveyttä, iloa ja hyvää oloa yhdessä!

Aplico

LIIKUNTA- JA HYVINVOINTIKESKUS

NIIN PALJON ENEMMÄN KUIN KUNTOSALI.

www.aplico.fi



Aplico
LIIKUNTA- JA HYVINVOINTIKESKUS

Ratakatu 24, 08150 LOHJA
050 356 3045 · info@aplico.fi

Liikuntakalenteri 7.1.-25.5.2025 – Liikuntakalenterissa jäsenyyteen kuuluvana jopa 80 h viikossa

MAANANTAI	
AAMU & AAMUPÄIVÄ	
08:40 Kevyt sisäpyöräily 45	SP
09:35 Timanttitiimi 65+ kuntosalilla 55	KS
09:45 Les Mills CORE 45	S1
10:45 Yoga venyttely 45	S1
ILTA	
17:05 Supernaiset 45	S1
18:00 Les Mills BODYPUMP 60	S1
18:20 Hiit - sisäpyöräily 30	SP
19:00 Keskiraskas sisäpyöräily 55	SP
19:00 Tervekeho 45	S2
19:10 Kuntonyrkkeily 55	S3
19:15 Baila! 45	S1
20:10 Kehonhuolto 50	S1
Kurssit	
16:00 Nuorten Kurssi 13–15 v.	KS
20:00 Barre – kurssi 55	S2

PERJANTAI	
AAMU & AAMUPÄIVÄ	
09:30 Kuntojumppa 30*	S1
10:00 Terveeskä 30*	S1
10:30 Syvävenyttely 30	S1
ILTA	
16:00 Les Mills BODYPUMP 60	S1
17:10 Les Mills DANCE 45	S1
17:15 Hiit - sisäpyöräily 45	SP
18:10 Yoga venyttely 30	S3
18:15 Les Mills CORE 45	S1
19:15 Aqua Power 45 (Neidonkeidas)	NK

TIISTAI	
AAMU & AAMUPÄIVÄ	
06:00–08:00 Aamu-uinti (Neidonkeidas)	NK
07:00 Vesitreeni 45 (Neidonkeidas)	NK
09:15 Pilates 55	S1
10:30 Keskiraskas sisäpyöräily 45*	SP
13:00 Timanttitiimi 65+ kuntosalilla 55	KS
ILTA	
17:10 Les Mills DANCE 45	S1
17:20 Pilates 45	S3
18:00 Mäki – sisäpyöräily 55	SP
18:05 Les Mills BODYATTACK 60	S1
18:20 Kahvakuula 45	S3
19:15 Yoga venyttely 45	S1

LAUANTAI	
AAMU & AAMUPÄIVÄ	
9:15 Baila! 45	S1
10:15 Lihaskunto 45	S3
10:20 Suomipop sisäpyöräily 45	SP
Kurssit	
10:15 Perheliikunta 1–3 v. 45 (sisältyy jäsenyyteen)	S1
11:10 Perheliikunta 4–6 v. 45 (sisältyy jäsenyyteen)	S1
12:30 Tanssi kuin tähti 5–7v.	S3

Tervekeho – tunti Fysios Mehiläisen fysioterapeutin ohjaamana maanantaisin klo 19:00–19:45.
 13.1.–17.2.2025 Alaraajat
 24.2.–31.3.2025 Selkä, keskivartalo, lantionpohja
 7.4.–19.5.2025 Yläraajat, Niska-hartia

KESKIVIikko	
AAMU & AAMUPÄIVÄ	
10:00 Fysioterapeutti kuntosalilla 60 (15.1.–22.5.2025)	KS
10:30 Lavis Lavatanssijumppa 45	S1
11:25 Kehonhuolto 30	S1
ILTA	
17:00 Suomipop sisäpyöräily 45	SP
17:15 Les Mills CORE 45	S1
18:00 Ohjattu kuukauden treeni salilla 45	KS
18:05 Kuntojumppa 30	S3
18:10 Rock / Heavy sisäpyöräily 45	SP
18:15 Baila! 45	S1
18:35 Terveeskä 30	S3
19:10 RVP + RSK 60	S1
19:15 Yoga Flow 45	S2

SUNNUNTAI	
AAMU & AAMUPÄIVÄ	
10:00 Yoga Flow 45	S3
ILTA	
17:15 Mäki – sisäpyöräily 45	SP
17:20 Les Mills BODYATTACK 45	S1
18:15 Les Mills DANCE 45	S1
18:20 Äijäjooga 45	S3
19:10 Pilates 45	S1

ILMA KIVI TULI VESI METSÄ MAA

Vauva voi olla kopassa mukana kuntosalilla ma-pe klo 09:00–15:00 välillä.

*Tähdellä merkityillä tunneilla vauva voi tulla mukaan.

TORSTAI	
AAMU & AAMUPÄIVÄ	
07:00 Suomipop sisäpyöräily 45	SP
9:30 Timanttitiimi 65+ jumppa 55	S1
10:15 Äitien kuntotreeni 45*	S3
11:30 Les Mills CORE 30 *	S1
12:10 Tapahtumakalenterin tanssitunti 45*	S1
ILTA	
16:30 Fysioterapeutti kuntosalilla 60 (15.1.–22.5.2025)	KS
17:00 Syvävenyttely 45	S3
17:05 Power Step 45	S1
18:00 Teema sisäpyöräily 55	SP
18:00 Les Mills BODYCOMBAT 60	S1
18:05 Kahvakuula 45	S3
19:15 Les Mills BODYPUMP 60	S1
20:15 Pilates 45	S3
Kurssit	
16:30 Nuorten Kurssi 13–15 v.	KS

LISÄMAKSULLISET TUNNIT/KURSSIT: www.aplico.fi/kurssit

Vastaanotto avoinna	Lapsiparkki Omppula
MA-TO 09:00–21:00	MA 17:00–20:15
PE 09:00–20:00	TI 17:00–19:30
LA 09:00–14:00	KE 16:45–19:15
SU 16:00–20:00	TO 16:45–19:15

Kuntosalille joka päivä 04:00–24:00

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

S1 = Sali 1 S3 = Sali 3 KS = Kuntosalia
 S2 = Sali 2 SP = Sisäpyöräily NK = Neidonkeidas



Tervetuloa hakemaan elämyksiä arkeen Aplicosta!

Jäsentytesi kuuluu huikea määrä palveluita

- Ryhmäliikuntaa jopa 80 tuntia viikossa neljässä salissa
- Täysin uudistetulla kuntosalilla ja toimintasalilla 700m² liikuntatila
- Aplico Sport kuntosalin käyttöoikeus Tennarin tiloissa
- Oma Personal Trainer liikuntasi tukena ja kaksi makutonta PT tapaamista vuosittain
- Sauna ja suihku aina käytössä klo 04:00–24:00
- AplicOnline – palvelu, jonka avulla liikut tallenteilla ja suorilla lähetyskillä ajasta ja paikasta riippumatta
- Tapahtumakalenterissa tapahtumia ja monipuolista liikuntaa toiveidenne mukaan
- Virtuaalitunnit, joilla voit liikkua pyöräillen tai jumpaten silloin kun sinulle sopii
- Ilmainen 30 min fysioterapia vuosittain Fysios Mehiläisessä Aplicon toimipisteessä
- Muut jäsenedet esimerkiksi tarjoukset jäsenkortillasi

Olemme erikoistuneet myös lasten ja perheiden liikuntaan. Jäsentytesi kuuluvat myös nämä palvelut:

- Lapsiparkki Omppula – ohjattua toimintaa sekä muina aikoina vapaassa käytössä
- Perheleikuttunnit perheen yhteiseen liikuntaan
- Äitiysliikuntapalvelut tukemaan äitien hyvinvointia raskausaikana ja sen jälkeen

Aplicon talon lisäpalvelut – kaikkiin näihin on jäsenille oma etuhinta!

- Personal training • Valmennusryhmät • Premium tunnit: RUSH-treeni ja FLOW Laitepilates • Kurssitarjonta
- Kokoustila Huvitus ja Aroma • Yrityслиikunta • Inbody770 -kehonkoostumusmittaus • Solarium

Lue lisää lisäpalveluiden esitteestä tai www.aplico.fi

Elementeistä ja väreistä 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, rytmikkyyt, tuttu ja turvallinen.
TULI	TULI LAJEJA KUVAAVAT: Haasteet, energia, vauhdin huumaa, meno ja meininkiä vaativan liikkujan makuun. Mukaansa tempaava, sykkettä elämään.
VESI	VESILIIKUNTAA KUVAAVAT: Turvallisuus, pehmeys ja elementtinä rentouttava.

TAPAHTUMAKALENTERI APLICON JÄSENIILLE:

Tapahtumakalenteri on jäsenyyteen kuuluva etu ja vielä jotain extraa liikuntakalenterin lisäksi. Tapahtumakalenterista löytyy tapahtumia, uusien tuntien lanseerauksia sekä asiakkaidemme toivomia lajeja, treenejä ja aktiviteetteja. Näistä vielä lisää motivaatiota ympärivuotiseen harjoitteluun.

- Talviuinti Haikarissa + sauna
- Sisäpyöräilyn maraton
- My Day -jäsenten päivä
- Les Mills treenipäivä
- Metsäjoogaa
- Aplicon kevätmarkkinat



Yritystunnit, TYHY-liikunta ja yksityistunnit

Treenataan yhdessä lisää energiaa työyhteisöön tai pidetään hauskaa porukalla. Valittavanasi on useita lajeja ja konsepteja tukemaan työyhteisösi terveyttä. TYHY-tunnit ja hauskat synttəri- ja pottaritunnit järjestyvät Aplicolla sekä teidän tiloissanne.

Kysy lisää ja varaa tunti: emma.linden@aplico.fi

Lisää motivaatiota harjoitteluun treenikaverista!

Treenikaveri lisää tutkitusti motivaatiotasi liikkumiseen ympäri vuoden. Kannusta kaveri kynnöksen yli kolmen viikon starttikurssilta.

Lue lisää: www.aplico.fi/kurssit

Varaa maksuton näytetunti yrityksellesi ylläolevasta osoitteesta

Hyvinvoinnin yhteistyökumppanit Aplicon talossa:

Fysios Mehiläinen Lohja
www.fysios.fi
p. 010 237 700

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

Kauneushoitola Unelma
Satu Sandström,
p. 044 974 5585

Aplico Sport, Kuntosali 24/7
Rantapuisto 45
sport@aplico.fi