

SYKSYN LIIKUNTAKALENTERI

4.9.–10.12.2023

Terveyttä, iloa ja hyvää oloa yhdessä!

LOHJALAISTEN LIIKUTTAJA
JO VUODESTA 2004



www.aplico.fi

Liikunta- ja Hyvinvointikeskus Aplico

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



Liikuntakalenteri 4.9.–10.12.2023 – Liikuntakalenterissa jäsenyyteen kuuluvana jopa 80 h viikossa

MAANANTAI	
AAMU & AAMUPÄIVÄ	
08:40 Flowride Groove - kevyt sisäpyöräily 45	SP
09:35 Timanttitiimi 65+ kuntosalilla 55	KS
09:45 Hiit 45	S1
10:45 Yoga venyttely 45	S1
ILTA	
16:00 Tervekeho Fysios 45	S3
16:10 RVP + RSK 45	S1
17:05 Supernaiset 45	S1
17:20 Flowride Cruiser - keskiraskas sisäpyöräily 60	SP
18:00 BODYPUMP® Les Mills 60	S1
18:30 Hiit - sisäpyöräily 30	SP
19:10 Kuntonyrkeily 55	S3
19:15 Zumba® 45	S1
20:10 Kehonhuolto 50	S1

PERJANTAI	
AAMU & AAMUPÄIVÄ	
07:00 Flowride Cruiser - keskiraskas sisäpyöräily 45	SP
09:30 Kuntojumppa 45	S1
10:25 Tervekeho Fysios 45	S1
11:30 BODYPUMP® Les Mills 45 (vauva voi olla mukana tunnilla)	S1
14:30 Step + Lihaskunto 45	S1
ILTA	
17:05 Hiit 45	S1
17:10 Mountain High - keskiraskas sisäpyöräily 45	SP
18:10 BODYPUMP® Les Mills 60	S1
19:15 Aqua Power 45	NK
19:20 Syvävenyttely 45	S1
Kurssit	
16:00 Nuorten kurssi 13–15 v. (jäsenetuhinta)	

TIISTAI	
AAMU & AAMUPÄIVÄ	
06:00–08:00 Aamu-uinti	NK
07:00 Vesitreeni 45	NK
08:15 Supernaiset 45	S1
09:10 Pilates 45	S1
10:30 Teema - Keskiraskas sisäpyöräily 45	SP
14:30 Power Step 45	S1
ILTA	
16:05 Lihaskunto 45	S1
17:05 SH'BAM™ Les Mills 45	S1
18:00 BODYATTACK® Les Mills 60	S1
18:05 Pilates 45	S2
18:10 Mountain High - keskiraskas sisäpyöräily 55	SP
19:10 Yoga venyttely 45	S1
19:15 Kahvakuula 45	S3
19:20 Flowride Groove - kevyt sisäpyöräily 45	SP
Kurssit	
16:00 Nuorten Kurssi 13–15 v. (jäsenetuhinta)	KS

LAUANTAI	
AAMU & AAMUPÄIVÄ	
09:20 Zumba® 45	S1
10:00 Suomipop - keskiraskas sisäpyöräily 45	SP
10:15 Lihaskunto 45	S1
11:15 Toiminnallinen liikkuvuus 45	S2
11:10 Perheliikunta 1–3 v. (sisältyy jäsenyyteen)	S1
11:55 Perheliikunta 4–6 v. (sisältyy jäsenyyteen)	S1

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

KESKIVIIKKO	
AAMU & AAMUPÄIVÄ	
07:00 Toiminnallinen liikkuvuus 45	S1
08:00 Kahvakuula 45	S3
10:15 Äitien kuntotreeni 45	S3
10:30 Lavis Lavatanssijumppa 45	S1
11:25 Kehonhuolto 30	S1
ILTA	
17:05 Step + Lihaskunto 45	S1
18:00 Kuntojumppa 30	S2
18:05 Kuntopiiri kuntosalilla 45	KS
18:10 Rock / Heavy - raskas sisäpyöräily 45	SP
18:15 Zumba® 45	S1
18:30 Terve selkä 30	S2
19:10 RVP + RSK 60	S1
19:15 Suomipop - keskiraskas sisäpyöräily 45	SP
19:20 Barre + Power Pilates 45	S2
20:10 Yoga Flow	S2

SUNNUNTAI	
ILTA	
17:20 BODYATTACK® Les Mills 45	S1
17:30 Teema - keskiraskas sisäpyöräily 45	SP
18:15 SH'BAM™ Les Mills 45	S1
18:25 Äijäjooga 45	S3
19:10 Yoga Flow 45	S1

ILMA	KIVI	TULI	VESI	METSÄ	MAA
------	------	------	------	-------	-----

LISÄMAKSULLISET TUNNIT/KURSSIT

TORSTAI	
AAMU & AAMUPÄIVÄ	
9:30 Timanttitiimi 65+ jumppa 55	S1
10:45 SH'BAM™ Les Mills 45 (vauva voi olla mukana tunnilla)	S1
11:40 Barre + Power Pilates 45	S1
ILTA	
16:05 Power Step 45	S1
17:00 RVP 30	S1
17:40 Hiit sisäpyöräily 30	SP
17:45 BODYCOMBAT® Les Mills 60	S1
18:20 Flowride Cruiser - keskiraskas sisäpyöräily 45	SP
18:25 Syvävenyttely 55	S2
18:50 Supernaiset 45	S1
19:15 Pilates 55	S3
19:45 BODYPUMP® Les Mills 60	S1
Kurssit	
10:45 Pilates kurssi (jäsenetuhinta)	

Vastaanotto avoimna	Lapsiparkki Ompupula
MA-TO 09:00–21:00	MA 17:00–20:15
PE 09:00–20:00	TI 16:45–20:15
LA 09:00–14:00	KE 17:00–20:00
SU 16:00–20:00	TO 16:00–20:15

Avainkortilla kuntosalille joka päivä 04:00–24:00

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

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



Tervetuloa hakemaan elämyksiä arkeen Aplicosta!

Jäsenyyteesi kuuluu huikea määrä palveluita

- Ryhmäliikuntaa jopa 80-tuntia viikossa neljässä salissa
- Kuntosalilla ja toimintasalissa 700m² liikuntatilaa
- Oma Personal Trainer liikuntasi tukena ja kaksi maksutonta PT tapaamista vuosittain
- Sauna ja suihku
- AplicoOnline – palvelu, jonka avulla liikut tallenteilla ja suorilla lähetyskillä ajasta ja paikasta riippumatta
- Tapahtumakalenterissa tapahtumia ja monipuolista liikuntaa toiveidenne mukaan
- Virtuaalitunnit, joilla voit liikua pyöräillen tai jumpaten silloin kun sinulle sopii
- Ilmainen 30 min fysioterapia vuosittain Fysios Mehiläisessä Aplicon toimipisteessä
- CMS Travelpass, jolla vieraillet muilla CMS saleilla Suomessa ja maailmalla
- Muut jäsenedut esimerkiksi tarjoukset jäsenkortillasi

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

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

Aplicon talon lisäpalvelut – kaikkiin näihin on jäsenille oma etuhinta!

- Personal training • Valmennusryhmät • RUSH-konsepti • FLOW Laitepilates-konsepti • Kurssitarjonta (Nuorten kurssi, Aktiivinen arki, Aktiivisesti ikääntyen, Pilates, Starttikurssi) • Kokoustila Huvitus ja Aroma • Yrityслиikunta ja TYHY-tunnit
 - Inbody770 - kehonkoostumusmittaus • Solarium
- Lue lisää lisäpalveluiden esitteestä tai www.aplico.fi

TAPAHTUMAKALENTERI APLICON JÄSENIILLE:

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

- Kauden startti 2.9.23.
- Les Mills ohjelmien lanseeraus 23.9.23.
- Euroopan liikuntaviikko 23.–29.9.23.
- My Day jäsenten treenipäivä 18.11.23.
- Liikunnalliset pikkujoulut 9.12.23.
- Les Mills ohjelmien lanseeraus 11.–14.12.23.

Lisäksi tulossa:

- Sisäpyöräilyn tapahtumat: Bändi Perjantai ja sisäpyöräily marathon
- Lattari lauantai
- Les Mills Barre
- Ulkotreeneissä mm. mäkitreeni ja metsäjooga
- Talviuinti Haikarissa: avanto + sauna

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 synttärei- ja polttaritunnit järjestyvät Aplicolla sekä teidän tiloissanne. Kysy lisää ja varaa tunti: emma.linden@aplico.fi

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 Pulakka
p. 0400 959 712

Kauneushoitola Andzinska
Taina Andzinska,
p. 040 553 1030

Pilates Sirpa Salmenoja
Sirpa Salmenoja
p. 0400 592 796

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, lihaksiston tuki.
METSÄ	METSÄ LAJEJA KUVAAVAT: Selkeys, rytmikkyyt, tuttu ja turvallinen.
TULI	TULI LAJEJA KUVAAVAT: Haasteet, energia, vauhdin huuma, menoa ja meininkiä vaativan liikujan makuun. Mukaansa tempaava, sykettä elämään.
VESI	VESILIIKUNTAA KUVAAVAT: Turvallisuus, pehmeys ja elementtinä rentouttava.

Lisää motivaatiota harjoitteluun treenikaverista!

Treenikaveri lisää tutkitusti motivaatiotasi liikkumiseen ympäri vuoden. Kannusta kaveri kynnnyksen yli kolmen viikon starttikurssilta. Kolmen viikon starttikurssi vain 29,90 €. Lue lisää: www.aplico.fi/starttikurssit