

Jäsenkirje



Syksy saapuu Liikuntamaailmaan ja me emme malta odottaa, että pääsemme liikuttamaan teitä taas täydellä teholla!

Lue jäsenkirjeestä mitä kaikkea alkusyksy tuo tullessaan.

Liikunnan iloa!

t. Liikuntamaailman henkilökunta

LIIKUNTAMAAILMA UUDISTUU

Liikuntamaailmassa tehdään parannustöitä elo-syyskuun aikana. Pahoittelemme mahdollista häiriötä. Remontin jälkeen pääset nauttimaan entistä ehommista ja viihtyisemmistä tiloista.

VASTAANOTON AUKIOLOAJAT

Liikuntamaailman koko kööri on palannut lomilta ja vastaanotto palvelee taas normaalisti:

Ma-pe 8-20

La 10-16

Su 12-18

Muistathan, että kuntosali- ja yhdistelmäjäsensyydellä pääset salille päivittäin klo 5-24. Kulku päätyoven kautta jäsenkortilla tai Liikuntamaailman sovelluksella.

Nähdään Liikuntamaailmassa!

SYYSKAUDEN AVAJAISET 12.-18.8.2024

Syyskausi on alkamassa ja sen kunniaksi Liikuntamaailmassa on avoimet ovet 12.-18.8. Tuo ystäväsi tutustumaan meihin ja meidän palveluihimme koko viikon ajan. Lisäksi viikko pitää sisällään mahtavia tarjouksia ja ilmaisia saliohjausaikoja! Pysy kuulolla.

Saliohjausajat:

Ma 12.8. klo 18.30

Ti 13.8. klo 9.00 ja 13.00

Ke 14.8. klo 11.00 ja klo 16.30

To 15.8. klo 15.30

Pe 16.8. klo 9.00

Lämpimästi tervetuloa!

ITSEPUOLUSTUSKURSSI

Vielä ehdit ilmoittautua mukaan Kari Haapalan itsepuolustuskurssille. Saat varmuutta ja oppeja, miten varautua erilaisiin uhka- ja väkivaltatilanteisiin Defendo-tekniikoin.

Ensimmäinen kerta 10.8. klo 12-14

Potkuja, lyöntejä, torjuntaja.

Toinen kerta 11.8. klo 13-15

Kuristuksista ja ranneotteista vapautumisia edestä ja takaa sekä uhan maahanvientiä.

Kolmas kerta 17.8. klo 12-14

Maassa kamppailua, eli kun on jouduttu kunnolla alakynteen ja uhka potkii, lyö ja kuristaa.

Ohjaaja:
Kari Haapala
Defendo-ohjaaja

Hinta:

20 €/ h tai 100 €/ koko kurssi
Liikuntamaailman jäsenille 10 €/ h tai 50 €/ koko kurssi

Ilmoittaudu mukaan: nokia@liikuntamaailma.fi

SYKSYN RYHMÄLIIKUNTA-AIKATAULU

Syksyn ryhmäliikunta-aikataulu astuu voimaan ensi viikolla ma 12.8. Tarjolla on runsas ja monipuolinen valikoima erilaisia tunteja!

Syksyn aikataulun ja tuntikuvaukset löydät täältä (kesän aikataulun alapuolelta):
<https://liikuntamaailma.fi/ryhmaliikunta-aikataulut/> ja painetun version saat vastaanotosta.

Muistathan, että jäsenet voivat varata paikan tunneilta joko liikuntamaailman sovelluksen tai nettisivujen kautta:

<https://extweb406.dlsoftware.com/index.php?func=la>

Tunnuksia voit kysyä vastaanotosta.

Nähdään tunneilla!

VOIMALAN TERVEISET

Voimalan uudet valmennusjaksot pyörähtävät käyntiin ensi viikolla 12.8. Huomaa, että maanantain kuntotreenit ja tiistain voimatreenit ovat vaihtaneet paikkaa.

MAANANTAI

07.30 Voimatreeni 55
15.30 Voimatreeni 55
16.30 Voimatreeni 55

TIISTAI

07.30 Kuntotreeni 55
16.30 Kuntotreeni 55
17.30 Kuntotreeni 55

TORSTAI

07.30 Voimatreeni 55
15.30 Voimatreeni 55
16.30 Voimatreeni 55

PERJANTAI

07.30 Huolto 55

LAUANTAI

09.30 Kuntotreeni 55
10.30 Kuntotreeni 55

Laitathan meille viestiä, jos haluat tulla tutustumaan ja testaamaan Voimalan treenejä.

Tässä muutama syy miksi se kannattaa:

Progressiivisesti etenevissä treeneissä kehität voimatasojasi tulostakuulla. Harjoittelet turvallisesti ammattivalmentajien ohjauksessa. Kaikki treenit ovat tarkkaan suunniteltuja ja ohjattuja.

Meillä on huikea treenifilis ja yhdessä tekemisen meininki.

Yksinkertaisesti: tehokasta, hauskaa ja tuloksekasta!

Täältä löydät lisäinfoa: <https://liikuntamaailma.fi/palvelut/voimala/>

Nähdään Voimalassa!

Jukka & Minna

LASTENHOITO

Lastenhoitamme Roosa palaa kesälomalta ensi viikolla, joten to 15.8. alkaen lastenhoito järjestetään taas tuttuun tapaan torstaisin klo 16.15-19.45 ja lauantaisin klo 10-13.

Meidän viihtyisä leikkinurkkaus on vapaassa käytössä muinakin aikoina, jos lapsi pärjää siellä itsekseen tai isomman sisaruksen kanssa.

UUTUUSTUNTI: BOX MIX

Tervetuloa testaamaan meidän uutuustunti!

Box MIX on tehokas intervallitreeni, joka sisältää sykettä nostavia liikkeitä sekä tehokkaita lihaskuntoliikkeitä. Perusliikkeiden lisäksi tunnilla hyödynnetään nyrkkeilyn ja muiden kamppailulajien tekniikoita. Kunto kasvaa huomaamatta ja nyrkkeilyn avulla saat helpotusta ylävartalon jumeihin. Harjoittelun tehoa pystyt säätämään oman kuntosi mukaan, joten rohkeasti mukaan!

KEHONKOOSTUMUSMITTAUSAIKOJA TARJOLLA

Varaa INBODY- testiaika!

Mittauksen tulokset auttavat sinua parantamaan energiatasojasi sekä kehonkoostumuksen muokkauksessa. Kehonkoostumusmittaus kertoo kehon lihas- ja rasvakudoksen määrän, lihastasapainon, kehon nestemäärän, perusaineenvaihdunnan kalorimäärän ja painonindeksin. Mittaus tehdään InBody 770 -mittalaitteella.

Testausajankohdat:

Perjantaina 16.8 klo 16.30-18.00

Lauantaina 17.8. klo 14.30-16.30

Varaa aika vastaanotosta. Mittaus vie n. 15 minuuttia analyysin kera.

Hinta:

35 € ei jäsenet
25 € jäsenet
15 € Gold Member

KUNTOSALIHARJOITTELU TUTUKSI -KURSSI

Tervetuloa mukaan Kim Sainiolan Kuntosaliharjoittelu tutuksi -kurssille!

Tämä kurssi on sinulle, jos olet aloittelija tai pitkän tauon jälkeen kuntosaliharjoittelun pariin palaava. Kurssilla opetellaan lihaskuntoharjoittelun perusteet, laitteiden käyttö ja liikkeiden turvalliset ja sinulle optimaaliset suoritustekniikat. Tavoitteena on, että kurssin jälkeen sinulla on kaikki eväät omatoimiseen harjoitteluun ja uusi kiva harrastus, josta et halua enää luopua.

KUNTOSALI TUTUKSI **keskiviikkoisin 28.8. alkaen klo 17.45 (55 min), 6 kertaa**

Hinta: Jäsenille 30 €, PLUS-jäsenille 0 € (ei-jäsenillemme 65 €)

Kysy lisää ja ilmoittaudu mukaan: kim.sainiola@liikuntamaailma.fi

VAHVA JA LIIKKUVA OLKAPÄÄ -PIENRYHMÄ

Suosittu Hyvästi olkapääkivuille -kurssi saa nyt jatkoa pienryhmäharjoittelun muodossa. Pienryhmässä vahvistetaan olkapäitä sekä niitä tukevia lihasryhmiä monipuolisesti, ja keskitytään olkanivelen toiminnan kannalta olennaisen liikkuvuuden kehittämiseen.

Treeniryhmän vetäjänä toimii fysioterapeutti Kim Sainiola ja harjoittelu yksilöidään jokaiselle ryhmään osallistujalle. Tämä pienryhmä on juuri sinulle, mikäli kärsit jonkin asteisista kivuista olkapään alueella tai haluat ennaltaehkäistä valitettavan yleiset olkapäävaivat. Pidetään yhdessä olkapäistämme huolta!

VAHVA JA LIIKKUVA OLKAPÄÄ **tortaisin 12.9. alkaen klo 16.45 (55 min), 10 kertaa**

Hinta: 350 €

Osallistujamäärä 4-6 hlöä.

Kysy lisää ja ilmoittaudu mukaan: kim.sainiola@liikuntamaailma.fi

FIPECON JUHON TERVEISET

Uusi ryhmä alkaa! Nyt on aika ilmoittautua syyskuun alussa alkaviin valmennuksiin.

Oletko tunnistanut tarpeen tehdä asioita toisin ja saada muutoksen elämäntavoissasi, mutta epäröit edelleen? Näe, kuinka monipuolinen ja asiantunteva valmennuksemme voi auttaa sinua saavuttamaan parempaa elämänlaatua. Valmennus toimii rahat takaisin tulostakuulla!

Juhon valmennuskonsepti kattaa laajan kirjon erilaisia tarpeita ja tavoitteita, olipa kyseessä painonpudotus, kehonmuokkaus, lajisuorituksen parantaminen tai yleinen elämänlaadun kohentaminen. Jokainen asiakas saa yksilöllistä huomiota ja henkilökohtaisesti räätälöidyn valmennus sisällön, joka perustuu kattavaan alkukartoitukseen ja jatkuvaan seurantaan.

Syyskuun alussa alkavat ryhmät ja henkilökohtaiset valmennukset tarjoavat sinulle mahdollisuuden saavuttaa pysyviä tuloksia. Valmennus yhdistää monipuolisen harjoittelun, asiantuntevan ohjauksen ja yhteisön tuen, jotta voit saavuttaa tavoitteesi ja nauttia matkasta. Liity mukaan ja anna meidän auttaa sinua saavuttamaan parhaat mahdolliset tulokset!

Tutustu ja lue lisää valmennettavien tarinoista fipeco.fi

Juho Nousiainen
041 435 1518

NAISTEN RENTOUTUSTILAN KÄYTÖSTÄ

Jos käytät rentoutustilassa pienvälineitä kuntosalin puolelta, palautathan välineet takaisin paikoilleen. Toivomme, että tila pysyy siistinä ja seesteisenä rentoutumista varten.

Kiitos!

HIEROJA SAMU SALMI

Onko edellisestä hieronnasta kulunut liian pitkä aika?

Varaa aika hierontaan: samusalmi.fi/ ajanvaraus

Maksuna käy myös epassi, hieronta ja edenred hieronta/ hyvinvointietu

Tervetuloa hierontaan!

VAUHTIKETTU

Vauhtiketun lasten liikuntaryhmien syyskausi starttaa ma 12.8.24 alkaen!

Kaikkien ryhmien aikataulut www.vauhtikettu.com

Kysy vapaista paikoista ja ilmoittaudu mukaan: 040 761 2612

tai vauhtikettu@vauhtikettu.com

Ryhmiä ohjaa lasten liikunnan ammattilaiset.

Tervetuloa mukaan iloisen liikunnan pariin!

KAUNEUSHOITOLA SELENE

Lomalle lähdössä tai arkeen palaamassa?

Huoletonta, kaunista kesää lomailijalle tai huoliteltuna ja kauniina takaisin arkeen.

Kauniit ripsipidennykset tai ripsien kestotaivutus tuo huolettoman ja helpon tavan piristää ilmettäsi niin työssä kun lomalla.

Volyyymi/hybridi ripsipidennykset 95 €

Klassiset ripsienpidennykset 85 €

Ripsien kestotaivutus (sis. ripsien kestoväriin) 75 €

BODY SUGARING – VARTALOSOKEROINTI

Vartalosokeroinnissa sokerin ja oikean tekniikan avulla saadaan ihokarvojen lisäksi poistettua hellävaraisesti myös kuollut ihosolukko. Tuloksena on terve, karvaton ja pehmeä iho. Sokerointi sopii kaikenlaisille karvoille ja ihoille.

sääret 39 €
käsivarret 23 €
bikindiraja 25 €
brassi 59 €
kainalot 25 €
kasvot alk. 10 €

Ajanvaraukset ja tiedustelut:

040 508 0011, Timma ajanvaraus tai
Liikuntamaailman vastaanotto 050 598 2444

Olet lämpimästi tervetullut!

Niina Silventoinen
SKY-kosmetologi

www.liikuntamaailma.fi

Seuraa meitä myös Facebookissa
ja Instagramissa
(@liikuntamaailmanokia).
Ethän vastaa tähän viestiin.