



Pysytään aktiivisina tammikuun jälkeenkin

Tammikuu kului mukavan aktiivisesti. Ryhmäliikuntatunneilla oli ajoittain väkeä ihan ruuhkaksi asti. Nyt alkaa aika jolloin lupaukset tosissaan lunastetaan. Pysytään aktiivisena koko vuosi ja treenataan aktiivisesti myös helmikuussa. Jos kaipaat apua treeneihisi niin kysythän rohkeasti apua. Olemme täällä palvelemissa juuri sinun tarpeitasi. Tsemppiä treeneihin!!

Seuraathan meitä tiiviisti Instagramissa ja/ Facebookissa: @liikuntamaailmanokia

RYHMÄLIIKUNTA - VARAUKSET

Tiesithän että jäsenillä on oikeus varata paikka ryhmäliikuntatunneille ennakoon verkkosivujemme kautta. Varauksia voi tehdä viikkoa ennen tunnin alkamista ja varauksia voi olla samanaikaisesti kolme (3) kpl. Varaustunnuksena toimii sähköpostiosoitteesi ja salasanan voit tilata palvelusta ensimmäisen kirjautumisen yhteydessä. Varausoikeus evätään jos varausta ei lunasteta vastaanoton kosketusnäytöllä ennen tunnin alkua. Kertakortilla tai kertamaksulla varausoikeutta ei tunneille ole.

LIIKUNTAMAAILMA 11 VUOTTA

Liikuntamaailma on toiminut Nokiolla jo 11 vuotta. Tähän aikaan on mahtunut monenlaisia käännteitä. Juhlistamme vuosipäiväämme kakun ja kahvin parissa tiistaina 14.2. Kakkua tarjoillaan aamusta iltaan niin pitkään kuin sitä riittää. 14.2. on myös ystävänpäivä ja voit juhlan kunniaksi tuoda ystäväsi mukaan treenaamaan veloituksetta.

YHTEISTYÖ K-SUPERMARKET LÖYTIKSEN KANSSA

Liikuntamaailma on sopinut Yhteistyöstä K-Supermarket Löytiksen kanssa. Asiakkaamme saavat jäsenkorttia kassalla näyttämällä 5% alennuksen kaikista ostoksistaan Löytiksessä. Etu on voimassa ainakin kevään 2023 ajan (31.5.2023 asti) Alennus ei koske alkoholi-, eikä tupakkatuotteita.

MAKSUTAVAT

Tiesithän että vaikka maksutavaksesi olisi valittu E-lasku, voit maksaa jäsenyyttäsi ennakoon mm. e-passilla, Smartum-saldolla, Eazybreak-maksuna, tai vaikka käteisellä. Ennakkomaksut tehdään Liikuntamaailman vastaanotossa.

RAPAKUNTOTREENIRYHMÄ ON TAAS TÄÄLLÄ

Rapakuntotreeniryhmä sai syksyllä mukavan suosion ja siksi se uusitaan keväällä. Hae mukaan itse tai vinkkaa kaverille rapakunto-treeniryhmästä. Valitsemme hakijoiden joukosta 10 rapakuntoista mukaan kevään ryhmään (12 vko). Treenit tapahtuvat Liikuntamaailmassa 2 kertaa viikossa Fysioterapeutin asiantuntevassa opastuksessa. Jos treenit ovat viimevuosina jääneet vähälle, voit olla yksi valituista. Treeniajankohta määräytyy hakijoiden toiveiden perusteella. Lisätietoja ryhmästä saat täyttämällä hakemuksen.

Hakemus löytyy täältä www.liikuntamaailma.fi/rapakunto

KANKEAT KEHOT VELTOT VARRET – RYHMÄ

Pääset vielä mukaan miesten treeniryhmään, kun ilmoittaudut Jukalle jukka.heinola@liikuntamaailma.fi . Porukkaa on mukana ihan mukavasti, mutta mahdut vielä mukaan, jos tarvitset treeniä uutta suuntaa. Ja mitä maksaa? Ei maksa mitään. Kankeat kehot treenaa ohjatusti vielä helmikuun ajan. Rohkeasti mukaan!

VELTOT PAKARAT VIREÄ MIELI – RYHMÄ

Naiset vastaavat miehille samalla mitalla. Jos haluat kokeilla jotakin uutta ryhmäliikunta-tuntia tai treenitapaa, niin nyt olisi aika toimia. Kerätään porukka ja

treenataan yhdessä! Naisten treeniryhmään pääset mukaan, kun ilmoittaudut Siinalle siina.uotila@liikuntamaailma.fi . Ja mitä tämä maksaa? Ei maksa mitään. Ota yhteyttä niin kuulet lisää. Ja muista vinkata tästä myös kaverille!

GOLDMEMBER -ETU

Gainomax-juomat ja energiapatukat helmikuun ajan 2€/kpl

YHTEYSTIETOJA

Palvelemme asiakkaitamme vastaanoton lisäksi myös sähköpostitse. Esimerkiksi jäsenyyden maksuihin liittyvät asiat on hyvä hoitaa sähköpostitse.

Kaikki jäsenyyteen liittyvät asiat hoituvat osoitteessa: jasenasiat@liikuntamaailma.fi

Laskutukseen liittyvät asiat: info@liikuntamaailma.fi

Yleiset kysymykset: nokia@liikuntamaailma.fi

VAUHTIKETTU

Vauhtiketussa järjestetään super suosittuja lasten Sportti- synttäreitä! Synttärit sisältävät koko teeman mukaisen liikunnallisen ohjatun ohjelman sekä herkkutarjoilut kattauksineen. Teemoja synttäreille on useita, joista voi valita mieluisimman.

Synttärit on ikimuistoiset lapsille, helpot ja vaivattomat aikuisille!

Varaa Sportti- synttärit ajoissa:

vauhtikettu@vauhtikettu.com tai soita 040-7612612

KAUNEUSHOITOLA SELENE

Helmikuun helmet!

Lomalle lähdössä, Vanhojen Tanssit, lahjaksi itselle tai ystävälle (ystävänäpäivävä 14.2.) piristystä ja helppoutta arkeen.

Vaihtoehtoja on monia, tule tutustumaan!

Klassinen ripsipidennys 85€

Volyymi/hybridi ripsipidennys 95€

Wing-ripset 55€

Ripsien kestotaivutus 75€

Miraque magneetti ripset 40€ (norm.59€)

BODY SUGARING - VARTALOSOKEROINTI

Vartalosokeroinnissa sokerin ja oikean tekniikan avulla saadaan ihokarvojen lisäksi poistettua hellävaraisesti myös kuollut ihosolukko.

Tuloksena on terve, karvaton ja pehmeä iho.

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

Lisäinfoa löydät: www.kauneushoitolaselene.fi

Varaa oma aikasi: 040 508 0011
Timma ajanvaraus tai Liikuntamaailman vastaanotto 050 598 2444

Niina Silventoinen
SKY-kosmetologi

HIEROJA SAMU SALMI

Hieronnan vapaat ajat täyttyvät nyt todella nopeasti, joten ole ajoissa.
Seuraavat vapaat ajat helmikuun lopussa. samusalmi.fi/ajanvaraus.

www.liikuntamaailma.fi

Seuraa meitä myös Facebookissa ja Instagramissa
(@liikuntamaailmanokia).

Ehän vastaa tähän viestiin.