

# Jäsenkirje



Hei jäsen,

Alkuvuosi on lähtenyt hienosti käyntiin ja Liikuntamaailmassa vallitsee ihan mahtava tekemisen meininki. Nyt kannustammekin sinua jatkamaan samaan malliin! Tehdään tästä yhdessä liikunnan täyteinen vuosi, josta on hyvä ammentaa energiaa, hyvää oloa ja jaksamista arkeen.

Iloisia treenihetkiä!

t. Liikuntamaailman henkilökunta

Muista seurata meitä tiiviisti Instagramissa ja/ Facebookissa: @liikuntamaailmanokia

## **TORTUT JAKOON!**

Runebergin päivänä maanantaina 5.2. Liikuntamaailmassa herkutellaan Runebergin tortuilla. Torttuja tarjoillaan niin kauan kuin niitä riittää ja kahvit keitellään myös. :)

## FIPECON ALKAVAT RYHMÄT

Fipecon naisten ja miesten pienryhmät alkavat viikolla 6.

Kuntoon ryhmä on sinulle, joka etsit muutosta ja kaipaavat kuntoon. Haluat parantaa hyvinvointiasi ja aloittaa matkasi fyysisen kunnan rakentamiseen. Sinulla saattaa olla myös kremppoja ja vaivoja. Nyt on aika tehdä tähän muutos ja voittaa itsesi.

Kunnossa ryhmä on sinulle, joka haluat olla kunnossa ja päästä tavoitteeseesi. Oletko tottunut liikkujä, mutta kaipaavat harjoitteluun puuttuvan osan, jonka kautta teet tulokset? Nyt on aika ottaa askeleen ylöspäin ja rikkoa omia ennätysasiäsi.

Valmennukset alkavat naisten osalta keskiviikkona kolmen ryhmän voimin klo 6.15, 17.30 ja 18.45 sekä miesten osalta torstaina klo 18.45 Voimalan tiloissa. Uudessa Juho Nousiainen suunnittelemassa valmennuskonseptissa yhdistyy parhaat osiot henkilökohtaisesta valmennuksesta ja verkkovalmennuksesta.

Uusi konsepti poikkeaa muista

Kokonaisvaltaisen valmennuksen lähtökohtana on sinun kehollesi ja taustasi huomioiva sekä elämäntilanteeseesi luotu sisältö. Yhtään suunnitelmaa tai ohjelmaa en tee, ennen kuin tiedän mistä sinut on tehty!

Valmennuksen tulokset takaa yksilöllinen valmennus ryhmässä ja ryhmän ulkopuolella henkilökohtainen valmennus elämäntilanteesi ja tavoitteesi mukaan.

Ilmoittaudu mukaan 0414351518 / Juho

## LIIKUNTAMAAILMAN SYNTTÄRIT

Tule kanssamme juhlimaan Liikuntamaailman 12-vuotissyntymäpäiviä avoimien ovien merkeissä.

Päivä pitää sisällään arvontoja, tarjouksia, kakku-kahvit ja runsaasti liikunnan iloa.

Muista ottaa myös ystäväsi kanssasi liikkumaan. Jos hän innostuu ja tarttuu meidän synttäritarjoukseen – Liiku 3 kuukautta 2 hinnalla, saat itsekin yhden ilmaisen treenikuukauden.

LIIKUNTAMAAILMAN SYNTTÄRIT **ystävänäpäivänä 14.2.2024 klo 8-20**

Lämpimästi tervetuloa!

# KEHONKOOSTUMUSMITTAUSPÄIVÄ

Kehonkoostumusmittaus kertoo kehon lihas- ja rasvakudoksen määrän, lihastasapainon, kehon nestemäärän, painokontrollitavoitteet, perusaineenvaihdunnan ja painonindeksin. Mittaus tehdään markkinoiden tarkimmalla laitteella, InBody 770 -mittalaitteella.

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

Testausajankohdat:

Perjantaina 16.1 klo 16.00 - 17.30

Lauantaina 17.1. klo 15.00 - 16.30

Hinta:

35 € ei jäsenet

25 € jäsenet

15 € Gold Memberit

## LIIKUNTAMAAILMAN SOVELLUS

Pitkän painimisen jälkeen ensimmäinen versio Liikuntamaailman sovelluksesta on saatu julkaisuvaiheeseen. Toiminnallisuuksia appiin saadaan ajan saatossa lisää, mutta nyt appi on ladattavissa Play-kaupasta ja App-storesta. Applikaatioon pääset kirjautumaan sillä sähköpostiosoitteella, mihin sait tämän jäsentiedotteen. Salasanana toimii ryhmäliikuntavarauksissa käyttämäsi salasana, tai voit luoda salasanan ensimmäisen kirjauksen yhteydessä. Salasanan voit muuttaa applikaatiossa myöhemmin.

HUOM! Ensimmäinen kirjautuminen vaatii kaksi yritystä.

HUOM! Sinun tulee sallia sijaintitiedot appia käytettäessä, jotta oven avaus ja tunneille kirjautuminen onnistuvat.

Applikaation avulla voit:

Avata ulko-oven (kirjautua sisään kuntosalille)

Muokata omia asiakastietojasi

Varata paikan ryhmäliikuntatunnille

Kirjautua sisään ryhmäliikuntatunnille

Seurata käyntihistoriaasi

Tarkistaa avoimet laskut

halutessasi voit seurata myös omia kassasuorituksiasi.

Jos Apista löytyy lapsenvikoja, voit infota niistä vastaanottoon. Applikaation päivittäminen on huomattavasti hitaampaa, kuin esim. nettisivujen. Eli päivityksiä saadaan muutamia kertoja vuodessa.

HUOM! Voit halutessasi siirtyä käyttämään kokonaisuudessaan appia sisäänkirjautumiseen, tai jatkaa kortin käyttöä. Voit myös käyttää molempia kirjaustapoja.

## **VARAA AIKASI AMMATTILAISILLEMME SUORAAN VERKOSTA**

Liikuntamaailman fysioterapia-, osteopatia-, personal training- ja hierontavaraukset onnistuvat kätevästi myös verkossa. Marin, Kimin, Siinan ja Matiaksen vapaat ajat löydät täältä: <https://varaa.timma.fi/liikuntamaailma> ja Samun täältä: <https://www.samusalmi.fi/ajanvaraus>

## **VASTAANOTON AUKIOLOAJAT JA MUUT YHTEYSTIEDOT**

Vastaanotto palvelee:

Ma-pe 8-20  
La 10-16  
Su 12-18

Vastaanoton ollessa suljettuna, kulku päätyoven kautta kulkukortilla tai Liikuntamaailman applikaatiolla klo 5-24.

Saat meihin yhteyden myös sähköpostitse.

Jos sinulla on kysyttävää jäsenyydestäsi, laita viestiä osoitteeseen: [jasenasiat@liikuntamaailma.fi](mailto:jasenasiat@liikuntamaailma.fi)

Jos asiasi koskee laskutusta, saat lisätietoa: [info@liikuntamaailma.fi](mailto:info@liikuntamaailma.fi)

## **HIEROJA SAMU SALMI**

Onko edellisestä hieronnasta kulunut liian pitkä aika?  
Varaa aika hierontaan: [samusalmi.fi/ajanvaraus](https://www.samusalmi.fi/ajanvaraus)

Maksuna käy myös epassi, smartum ja edenred hieronta/ hyvinvointietu.

Tervetuloa hierontaan!

# VAUHTIKETTU

Vauhtiketun super suositut lasten synttärät ovat ikimuistoisia lapsille ja vaivattomia aikuisille!

Meillä on kaikki valmiina liikuntasynttäreitä varten: liaanit, apinakeinut, trampoliinit, kiipeilyradat, ninjaradat, pomppulinnot jne.  
Ohjelmasta vastaa lasten liikunnan ammattilaiset.  
Herkkutarjoilut kuuluvat hintaan!

Varaa synttärät nyt: 040-7612612 tai  
vauhtikettu@vauhtikettu.com

# KAUNEUSHOITOLA SELENE

Helmikuun helmet!

Lomalle lähdessä, Vanhojen Tanssit, lahjaksi itselle tai ystävälle (muistathan ystävänpäivä 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**

Tuntuuko vartalon iho talvella kuivalta, karhealta ja elottomalta?

Vartalosokeroinnissa sokerin ja oikean tekniikan avulla saadaan ihokarvojen lisäksi poistettua hellävaraisesti myös kuollut ihosolukko.  
Tuloksena on terve, karvaton ja pehmeä iho johon myös kosteusvoiteet imeytyvät paremmin.

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

Lisäinfoa löydät: [www.kauneushoitolaselene.fi](http://www.kauneushoitolaselene.fi)

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

Olet sydämellisesti tervetullut!

Niina Silventoinen  
SKY-kosmetologi

**[www.liikuntamaailma.fi](http://www.liikuntamaailma.fi)**

Seuraa meitä myös Facebookissa ja Instagramissa  
(@liikuntamaailmanokia).

Ehän vastaa tähän viestiin.