

# Jäsenkirje



Uusi lumi on vanhan surma. Näin me toivomme ja kevät sieltä hiljalleen saapuu.

Liikuntamaailmassa valmistaudumme jo kovasti kesään. Kesän aikataulut alkavat olla valmiit ja julkaistaankin huhtikuun aikana. Alla tiivistetysti huhtikuun asioita, luethan kirjeen läpi niin tiedät mistä puhutaan. Huhtikuussa Liikuntamaailmassa toteutetaan mm. mittava suihkujen lattiaremontti, joka rajoittaa suihkujen käyttöä.

Seuraathan meitä tiiviisti Instagramissa ja/ Facebookissa: @liikuntamaailmanokia

## POIKKEUKSIA AUKIOLOAJOISSA

### PÄÄSIÄINEN

Perjantai 7.4. Vastaanotto SULJETTU, ei ryhmäliikuntaa

Lauantai 8.4. Vastaanotto SULJETTU

10.15 Rasvanpoltto Spinning

11.05 Terve Selkä

12.10 Lämpö Venyttely

Sunnuntai 9.4. Vastaanotto SULJETTU, ryhmäliikuntaa

Maanantai 10.4. Vastaanotto SULJETTU, ei normaalia ryhmäliikuntaa

15.00 BodyStep-marathon 90 min

## **VAPPU**

Sunnuntai 30.4. Vastaanotto SULJETTU, ei ryhmäliikuntaa

Maanantai 1.5. Vastaanotto SULJETTU, ei ryhmäliikuntaa

Muistathan, avainkortilla pääset kulkemaan salin puolelle päivittäin 5-24.

## **SUIHKUJEN LATTIAREMONTTI 14.-23.4.2023**

Huhtikuun puolivälissä sekä miesten- että naisten suihkujen lattiat ovat remontoinnin kohteena. Lattiat vaativat kuivumisaikaa, jotta työ voidaan toteuttaa ja siksi suihkut ja myös saunat ovat käyttökiellossa huhtikuussa noin viikon ajan. Varauduthan siis peseytymään vasta kotona tai työpaikalla. Pahoittelemme työstä aiheutuvaa haittaa. Kunnostustöitä on kuitenkin aika-ajoin tehtävä, jotta tilat säilyvät käyttökunnossa.

## **ASIAKASTYYTYVÄISYYSTUTKIMUS KEVÄT 2023**

Kiitos kaikille asiakastyytyväisyys tutkimukseen osallistuneille. Säilyttämme tiukasti korkean tyytyväisyystason ja edelleen lähes kaikki asiakkaamme ovat valmiita suosittelemaan palveluitamme myös ystävälleen.

Toiveita saimme eniten liittyen ryhmäliikunnan aikatauluihin ja sisältöihin. Samasta aiheesta saimme myös eniten kiitosta. Ryhmäliikunta on palveluidemme johtotähti ja tasapainoilemme kaikkia palvelevan kokonaisuuden kanssa.

## **EVELACEN MYYNTIESITTELY 16.4. klo 15-17**

Evelacen jälleenmyyjä esittelemässä uutta mallistoa alusasuista sekä treenivaatteista. Tervetuloa tutustumaan!!

## **UUTTA SISÄLTÖÄ JA TEHOA TREENIIN PIENRYHMÄSSÄ – VOIMALA**

Pienryhmässä saat todistetusti tehoa ja uutta sisältöä harjoitteluusi. Tule rohkeasti tutustumaan ilman sitoutumista. Ilmoittaudu mukaan osoitteessa.

<https://liikuntamaailma.nomqa.fi/>

## **GOLDMEMBER -ETU**

Personal training 3-kerran starttipaketti hintaan 150€ (norm. 180€)

## **YIN JOOGA (TÄYNNÄ, Kysele peruutuspaikkoja)**

Keskiviikkona 5.4. klo 20-21.30 Hyvän yön Yin Jooga. Tunnilla käytetään erilaisia apuvälineitä rentouden ja palautumisen tukemiseen, esimerkiksi eteerisiä öljyjä tuoksuina. Tunti pidetään isossa salissa, joten pukeuduthan lämpimästi. Villasukat mukaan! Tämän ihanan tunnin ohjaajana toimii joogaopettaja Siina Uotila. Varaa paikkasi tunnille ryhmäliikunnan varausjärjestelmän kautta tai ilmoittaudu mukaan vastaanotossa. Aamujäsenille +5€

HUOM! Vastaanottoon tehdyn varauksen peruutuksen on tapahduttava viimeistään 24h ennen tunnin ajankohtaa. Peruuttamattomasta paikasta veloitamme normaalin kertamaksun (12€) hinnan.

## **NISKA – HARTIASEUTU KUNTOON KURSSI**

Tällä kurssilla syvennymme niska-hartiaseudun yleisimpiin ongelmakohtiin ja huollamme sitä niin vahvistavilla, kuin avaavillakin liikkeillä.

4 x maanantaisin 17.4 alkaen, klo 18.00. Ilmoittaudu mukaan vastaanotossa tai sähköpostilla [nokia@liikuntamaailma.fi](mailto:nokia@liikuntamaailma.fi)

Jäsenhintaa 23€, ei jäsen 43€ ja Plus-jäsen 0€

## **VAUHTIKETTU**

Kesän odotetun juttu: lasten SPORTTI- leiri tulee jälleen! Supersuosittu Leiri pidetään 12-16.6.23 päiväleirinä! Luvassa on paljon monipuolista liikuntaa ja iloista yhteistä leiritekemistä. Leiri on tarkoitettu 6-13 vuotiaille lapsille.

Ilmoittautuminen alkaa ma 24.4 klo 9.00  
P. 040-7612612 tai [vauhtikettu@vauhtikettu.com](mailto:vauhtikettu@vauhtikettu.com)

Paikkoja on rajoitetusti!  
Tervetuloa iloisen liikunnan pariin!

## **KAUNEUSHOITOLA SELENE**

Katse kevääseen!

Hemmottele itseäsi huhtikuussa huolitelluilla kulmilla ja tähtisilmillä!

Volyymiripsipidennykset + kulmien laminointi 129 €  
Klassiset ripsipidennykset + kulmien laminointi 119€  
Ripsien kestotaivutus ja kulmien laminointi 119€  
Ripsien kesto värjäys + kulmien laminointi 69€

Power Shapella tehokkaita tuloksia!

Power Shape on markkinoiden ensimmäinen kehonmuokkauslaite, joka yhdistää lipolaserin, ennennäkemättömän tehokkaat bipolaariset radioaallot sekä alipaineen. Hoito pienentää rasvasolujen kokoa, kiinteyttää ihoa ja vaikuttaa kehon rasva-aineenvaihduntaan. Hoitojen tulokset näkyvät jo kolmen hoitokerran jälkeen! Yhdistämällä Power Shape-hoidot liikuntaan ja oikeaan ruokavalioon, saat tuloksia joihin olet varmasti tyytyväinen!

**15 min hoitokerta 55€**

*Liikuntamaailman jäsenille 48€*

**30 min hoitokerta 95€**

*Liikuntamaailman jäsenille 88€*

Tehokkaat tulokset sarjahoidoilla. Joka 6. hoitokerta ilmainen.  
Lisäinfoa: [www.kauneushoitolaselene.fi](http://www.kauneushoitolaselene.fi)

Ajanvaraukset ja tiedusteleu 040 508 0011

Ajanvaraukset Liikuntamaailman vastaanotto 050 598 2444 tai Timman  
<https://varaa.timma.fi/kauneushoitolaselene> kautta.

Olet sydämellisesti tervetullut.

Niina Silventoinen  
SKY-kosmetologi

## **HIEROJA SAMU SALMI**

Hieronnan vapaat ajat täyttyvät nyt todella nopeasti, joten ole ajoissa.  
[samusalmi.fi/ajanvaraus](http://samusalmi.fi/ajanvaraus).

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

Seuraa meitä myös Facebookissa ja Instagramissa  
(@liikuntamaailmanokia).

Ethän vastaa tähän viestiin.