

# Jäsenkirje



Hei jäsen,

Kevät on saapunut Liikuntamaailmaan. Toivotaan, että kelitkin tästä vielä vähän lämpenevät. Huhtikuussa tapahtuu kaikenlaista ja meillä on alkamassa muun muassa Kimin pienryhmävalmennus juoksijoille. Lue alapuolelta lisää.

Aurinkoista kevään jatkoa ja iloisia treenihetkiä!

t. Liikuntamaailman henkilökunta

Muista seurata meitä tiiviisti Instagramissa ja/ Facebookissa: @liikuntamaailmanokia

## BC:N TEKNIKKATUOKIO (OSA 2) SU 7.4. KLO 15.10

Tule mukaan BodyCombat:n toiseen tekniikkatuokioon **sunnuntaina 7.4. klo 15.10-15.40**. Tekniikkatuokiossa käymme läpi uuden ohjelman uusia liikkeitä sekä Combatin keskeisimpiä potku- ja lyöntitekniikoita. Tekniikkaosuuden jälkeen voit hyödyntää oppimasi samantien ja osallistua BodyCombatin normitunnille klo 15.45.

Tervetuloa mukaan!

# MUUTOKSIA VASTAANOTON AUKIOLOAJOISSA JA RYHMÄLIIKUNTA-AIKATAULUSSA (VIIKKO 15)

Suurin osa henkilökunnastamme on ensi viikolla liikunta-alan messuilla Kölnissä. Tämä vaikuttaa hieman vastaanoton aukioloaikoihin ja muutama ryhmäliikuntatunti on jouduttu perumaan. Alapuolelta näet vastaanoton poikkeukselliset aukioloajat ja perutut tunnit.

## **To 11.4. vastaanotto AVOINNA 16-20, ryhmäliikunta-aikataulusta PERUTTU:**

07.30 Alavartalon Voima  
09.00 Lihaskunto  
10.05 BodyBalance  
10.40 Terve Selkä  
17.30 Alavartalon Voima

## **Pe 12.4. vastaanotto AVOINNA 16-20**

# LIIKUNTAMAAILMAN JUOKSUVALMENNUS

Vielä ehdit ilmoittautua mukaan!

Juoksukauden alku lähestyy ja sen myötä Liikuntamaailmassa starttaa juoksijan pienryhmävalmennus. Valmennusryhmä sopii sinulle, mikäli harrastat juoksua ja kaipaat harjoitteluusi monipuolisuutta sekä selkeitä linjauksia siitä, mihin harjoittelussa kohdallasi kannattaa kiinnittää huomiota. Voit myös olla aloitteleva juoksija, joka haluaa välttää juoksun harrastamiseen liittyvät tyypillisimmät virheet sekä lisätä ymmärrystäsi siitä, mitä kehittävä juoksuharjoittelu todellisuudessa on.

Valmennusjakso kestää 10 viikkoa ja pitää sisällään yhteensä 10 tapaamista ryhmässä. Yhteistreenit sisältävät mm. monipuolisia juoksuharjoituksia, juoksutekniikan analysointia ja kehittämistä, voimaharjoittelua sekä luentoja. Valmentajana toimii Liikuntamaailman fysioterapeutti & fysiikkavalmentaja Kim Sainiola. Kimillä on useamman vuoden kokemus kestävyysvalmennuksesta ja hän valmentaa parhaillaankin tavoitteellisesti treenaavia maratoonareita.

## **JUOKSIJAN PIENRYHMÄVALMENNUS tiistaisin 9.4. alkaen, klo 17-18**

Valmennuksen hinta jäsenille: 350 € (norm. 390 €)

Valmennukseen otetaan maks. 6 osallistujaa, joten varaa paikkasi saman tien.

Ilmoittaudu mukaan vastaanotossa tai sähköpostitse:

[kim.sainiola@liikuntamaailma.fi](mailto:kim.sainiola@liikuntamaailma.fi)

## KUUKAUDEN TREENI

Oletko huomannut, että yhteissalin liitutaululle ilmestyy kuukausittain uusi treeni? Lisäämme sen jatkossa myös tänne jäsenkirjeeseen ja videot liikkeistä löytyy Facebookista "Liikuntamaailma Nokia VIP" -ryhmästä.

### ILONAN KEVÄTILOITTELU

Tee 3 sarjaa ja 10 toistoa/ liike

1. Askelkyykkykävely
2. Maastaveto yhdellä jalalla
3. Kyykky + pystypunnerrus levypainolla
4. Etunojapunnerrus Bosu-pallolla
5. T-kulmasoutu
6. Lankkurutistus

Ei muuta kuin testaamaan! 😊

## KOTIHIERONNAN ABC - NISKAHARTIA

Tule mukaan ja opi peruskäsittelyä niskahartia hierontaan, jolla voit helpottaa akuutisti esim. puolison tai ystävän kiristävää niskahartiaseutua. Kahden tunnin aikana käymme läpi hieronta otteita, hieronnan ergonomiaa sekä tyypillisiä kontraindikaatioita milloin ei saa hierontakäsittelyä tehdä.

Mikäli sinulla on jokin terveyden tila mikä voi haitata hierontaa, otathan ensin yhteyttä sähköpostilla.

KOTIHIERONNAN ABC keskiviikkona 25.5. klo 17-19.

Hinta 48 €/ henkilö. Ryhmä toteutuu, jos osallistujia vähintään 10

Ilmoittautuminen/ lisätiedot: samu.sasasport@gmail.com

Tervetuloa mukaan!

# HYVÄN YÖN YIN JOOGA SU 28.4. KLO 19.15

Hyvän Yön Yin Jooga tulee taas. Huomaa muutos päivämäärässä! Jos olet ilmoittautunut mukaan ennen ajankohdan muutosta, sinut on siirretty automaattisesti sunnuntain tunnille. Peruthan ilmoittautumisen, jos uusi ajankohta ei sovi sinulle. Kiitos!

Hyvän Yön Yin Joogassa 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 joogaopettajamme Siina Uotila.

**HYVÄ YÖN YIN JOOGA su 28.4. klo 19.15 (90 min)**

Varaa paikkasi tunneille ryhmäliikunnan varausjärjestelmän kautta tai ilmoittaudu mukaan vastaanotossa. Aamujäsenille + 5 €

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

Lämpimästi tervetuloa mukaan!

## FIPECON TERVEISET

Onko perheessäsi tai tuttavapiirissäsi nuoria harrastajia?

Torstaina 11.4. klo 17.30 alkavaan valmennukseen ovat tervetulleita kaikki 12-16 -vuotiaat, jotka haluavat kehittää suorituskykyään urheilijana. Sisältö koostuu yleistaitojen, kehonhallinnan, liikkuvuuden sekä voima ja nopeus ominaisuuksien kehittämisestä. Valmennettavat testataan henkilökohtaisesti, jonka avulla jokaista valmennetaan henkilökohtaisesti pohjautuen tutkittuun tietoon lajisi huomioiden.

Valmentajana toimii meritoitunut Juho Nousiainen, joka on ollut urheilijoiden tukena fysiikkavalmennuksessa auttamassa valmennettaviaan saavuttamaan useita Suomen mestaruuksia ja kaksi MM-kultaa.

Tätä tietoa kannattaa jakaa tuttaville! Tutustu veloituksettomasti juniori fysiikkavalmennukseen torstaisin Voimalassa klo 17.30. Ilmoittautumiset tutustumiseen ja lisätiedot 0414351518 / Juho.

Kuukausivalmennuksen hinta 89€ / kolme valmennuskertaa.

Yt: Juho Nousiainen

Puh: 0414351518

# TERVETULOA KEHONKOOSTUMUSMITTAUKSEEN!

Kehonkoostumusmittaus kertoo kehon lihas- ja rasvakudoksen määrän, lihasmassan, kehon nestemäärän, painokontrollitavoitteet, perusaineenvaihdunnan kalorimäärän ja painonindeksin. Mittaus tehdään markkinoiden tarkimmalla laitteella, InBody 770 -mittalaitteella. Varaa aika vastaanotosta. Mittaus vie n. 15 minuuttia analyysin kera.

Testausajankohdat

Perjantaina 12.4 klo 16.00 - 17.30  
Luantaina 13.4. klo 14.30 - 16.30

Hinta  
35 € ei jäsenet  
25 € jäsenet  
15 € Gold member

Varaa testiaika vastaanotosta.

Yt: Juho Nousiainen  
Puh: 0414351518

[LinkedIn](#)  
[Instagram](#)

## VAPUN AUKIOLOAJAT

Vappu lähestyy.. Alapuolelta näet vastaanoton poikkeukselliset aukioloajat sekä ryhmäliikunta-aikataulun.

Muistathan, että kuntosali- ja yhdistelmäjäsenet pääsevät kuntosalille päivittäin klo 5-24. Vastaanoton ollessa suljettuna, kulku päätyöven kautta jäsenkortilla tai Liikuntamaailman sovelluksella.

### **Ti 30.4. vastaanotto 8-16, ryhmäliikunta-aikataulussa:**

09.15 Irmat & Raimot Pilates 55  
10.20 Kuntotanssi 45  
11.15 Äijäjumppa 55

### **Ke 1.5. vastaanotto suljettu, ei ryhmäliikuntaa**

## HIEROJA SAMU SALMI

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

Maksuna käy myös epassi, hieronta ja edenred hieronta/ hyvinvointietu

Tervetuloa hierontaan!

## VAUHTIKETTU

Vauhtiketun odotettu lasten Sportti- leiri pidetään päiväleirinä jälkeen kesäkuussa 10-14.6 🌞

Leirillä liikutaan paljon Vauhtikettusalissa sekä ulkona lähiliikunta paikoilla. Ohjelmassa on temppuilua, Parkouria, ulkoleikkejä, yhteistä kivaa leiritekemistä jne. Ohjelmasta vastaavat lasten liikunnan ammattilaiset. Leiri on suunnattu 6-13 vuotiaille.

Leirin hinta on 165 € ja se sisältää koko leiriohjelman materiaaleineen sekä päivittäisen lämpimän aterian.

Super suosituille leirille ilmoittautuminen alkaa : MAANANTAINA 15.4 klo 8.00

Ilmoittautua voi p. 040-7612612 tai [vauhtikettu@vauhtikettu.com](mailto:vauhtikettu@vauhtikettu.com)

Paikkoja on rajoitetusti!

Ilmoittaudu mukaan, tämä on kesän hauskin juttu! 🐾

## KAUNEUSHOITOLA SELENE

Kevät on tullut kaupunkiin!

Vihdoin päästään keventämään vaatekoppaa, päivät pitenevät, mieli ja keho kaipaa jotain uutta ja piristävää.

Hemmottele itseäsi huhtikuussa huolitelluilla kulmilla ja tähtisilmillä!

Power Shapella saat tehokkaita tuloksia!

Kulmien laminointi 59 € (45 min.)

Kulmien kestonuotoilu. Pitää kulmat ryhdikkäinä noin 4 viikkoa. Voit päivittäin harjailla kulmat haluamaasi muotoon ja ne pysyvät kauniina ilman ylimääräistä

vaivaa. Laminointi sisältää kulmien värjäyksen ja muotoilun pinseteillä tai sokeroinnilla. Lopuksi kulmiin laitetaan vahvistava hoitoseerumi.

Volyymi/hybridiripsipidennykset + kulmien laminointi 129 €

Klassiset ripsipidennykset + kulmien laminointi 119 €

Ripsien kestotaivutus ja kulmien laminointi 119 €

Ripsien kesto värjäys + kulmien laminointi 69 €

#### Power Shape

Power Shape on 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!

Yhden alueen hoitokerta 39 €  
esim. vatsa/pakarot/reisien takaosa.  
Normaali hinta 55 €

Kahden alueen hoitokerta  
esim. vatsa ja pakarat, pakarat ja reisien takaosa.  
Normaali hinta 95 €

Tehokkaat tulokset sarjahoidoilla, 3-6 hoitokertaa viikon/kahden viikon välein.  
6. hoitokerta veloituksetta.

Ajanvaraukset ja tiedustelut 040 508 0011  
Ajanvaraukset Liikuntamaailman vastaanotto 050 598 2444 tai Timman kautta nettisivulta.

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.