

# Jäsenkirje



Joulu lähestyy kovaa vauhtia ja sitä seuraa uusi toivontäyteinen vuosi 2024. Valmistaudumme jouluun ja alkavaan uuteen vuoteen innolla. Saat meiltä lähipäivinä joulupostia, tarkkailethan siis postejasi 😊. Joulukuussa järjestämme myös hyväntekeväisyystapahtuman, jossa keräämme varoja Nokian vähävaraisille lapsiperheille. Tapahtumassa on yhteistyössä Nokian seurakunnan diakoniatyö.

Seuraathan meitä tiiviisti Instagramissa ja/ Facebookissa: @liikuntamaailmanokia

## LIIKUNTAMAAILMA-SOVELLUS ON LADATTAVISSA

Pitkän painimisen jälkeen on ensimmäinen versio Liikuntamaailman sovelluksesta 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.

HUOM2. Sinun tulee sallia sijaintitiedot appia käytettäessä, jotta oven avaus ja tunneille kirjautuminen onnistuvat.

Applikaation avulla voit:

1. Avata ulko-oven (kirjautua sisään kuntosalille)
2. Muokata omia asiakastietojasi
3. Varata paikan ryhmäliikuntatunnille
4. Kirjautua sisään ryhmäliikuntatunnille
5. Seurata käyntihistoriaasi
6. Tarkistaa avoimet laskut
7. halutessasi voit seurata myös omia kassasuorituksiasi.

Jos Apista löytyy lapsenvikoja, niin 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.

## VASTAANOTON AUKIOLOAJAT JA MUUT YHTEYSTIEDOT

Itsenäisyyspäivä  
Ti 5.12. Klo 8-18  
Ke 6.12. Suljettu

Joulunaika  
La 23.12. Klo 10-13  
Su 24.12. Suljettu  
Ma 25.12. Suljettu  
Ti 26.12. Suljettu

Uusivuosi  
Su 31.12. Suljettu  
Ma 1.1. Suljettu

Kuntosalille pääset 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)

## JOULUPOSTIA

Haluamme toivottaa sinulle mukavaa joulunaikaa ja samalla helpottaa sinua joululahjojen hankinnassa. Saat postitse kirjeen, jonka liitteenä on kaksi ystävälle lahjoitettavaa lahjakorttia. Muistathan kirjata lahjan oman nimesi nimen kortin taustapuolelle, sillä mikäli ystäväsi päättää aloittaa asiakkaanamme saat omaan kuukausimaksuusi 3€:n alennuksen.

# JOULUVIIKON GLÖGITARJOILUT

Jouluviikolla liikuntamaailman vastaanotossa on tarjolla glögiä ja piparia. Pysähdy kanssamme hetkeksi rauhoittumaan jouluun 😊

## RYHMÄLIIKUNTATUNTIENTEN MUUTOKSET VIKOT 51 JA 52

Ajantasainen aikataulu löytyy nettisivuilta varauskalenterista. Kevään aikataulu alkaa 2.1.2024. Se on myös julkistettu jo verkkosivuillamme.

Tiistai 5.12.

Klo 17.15 Dancemix (ei muita illan tunteja)

6.12. ei ryhmäliikuntaa

Maanantai 18.12.

klo 9.15 Fysiotunti 55

klo 10.20 Muokkaus 55

Klo 17.30 Bodystep 55

klo 18.35 Fysiotunti 55

Tiistai 19.12.

klo 9.15 Pilates 55

klo 10.20 Kuntotanssi 55

Klo 17.15 Dancemix 55

klo 18.20 Spin&body 55

Keskiviikko 20.12.

klo 10.15 Spin&body 55

klo 18.00 BodyCombat 55

klo 19.05 Bodybalance 55

Torstai 21.12.

klo 9.00 Kiertoharjoittelu 55

klo 10.05 Venyttely 30

klo 17.30 Pilates 55

klo 18.35 IntervalSpinning 55

Perjantai 22.12.

klo 10.00 Syvä tuki 30

10.30 Kehonhuolto 30

Lauantai 23.12.

klo 10.15 Iisi Spinning 45

11.05 Terveselkä 55

12.10 Lämpövenyttely 30

24.-25.12. ei ryhmäliikuntaa

Tiistai 26.12.

Klo 11.00 Dancemix 90

Keskiviikko 27.12.

klo 10.15 Spin&body 55

klo 18.00 BodyCombat 55

klo 19.05 Bodybalance 55

Torstai 28.12.

klo 9.00 Kiertoharjoittelu 55

klo 10.05 Venyttely 30

klo 17.30 Pilates 55

klo 18.35 IntervalSpinning 55

Perjantai 29.12.

klo 10.00 Syvä tuki 30

10.30 Kehonhuolto 30

Lauantai 30.12.

klo 10.15 Iisi Spinning 45

11.05 Terveselkä 55

12.10 Lämpövenyttely 30

31.12.-1.1. ei ryhmäliikuntaa

2.1.2024 voimaan tulee  
kevätaikataulu

# JOULUKUUSSA KERÄTÄÄN VAROJA LAPSIPERHEILLE

Järjestämme joulukuussa tapahtuman, jossa on vapaaehtoinen pääsymaksu. Kaikki tapahtumassa kerätyt varat tilitetään Nokian Seurakunnan diakoniatyön kautta Nokian vähävaraisille lapsiperheille.

16.12. kello 12.05-13.05 Live-venyttely jouluisen musiikin tahdissa. Venyttelyä tahdittaa Nokian oma trubaduuri Pasi Heino. Lämpöisesti tervetuloa!

## JOULULAHJAKORTIT

Tiesithän, että myymme myös lahjakortteja joulupukinkonttiin? Voit ostaa vastaanotosta arvokortin haluamallasi summalla, tai vaikka esim. kuukausikortin vaikkapa puolisollesi. Huomioithan vastaanottoon ostoksille tullessasi poikkeukselliset aukioloajat.

Verkkokaupasta on lähipäivinä myös ostettavissa 50€, 100€ ja 200€ arvoisia lahjakortteja. Ostaessasi verkkokaupasta saat antamaasi sähköpostiosoitteeseen tulostettavan lahjakortin, jonka saaja voi käyttää joko verkkokaupassa tai vaihtoehtoisesti asioida vastaanotossa.

## KURSSITARJONTA

### **Kuntosaliharjoittelu tutuksi -kurssi ma 22.1 klo 17**

Tervetuloa mukaan 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.

-8x

-Alkaen Ma 22.1, klo 17.00

-yhden kerran kesto 55 min

-max osallistujamäärä 10 hlö

-ohjaajana Ilona Vesapuisto

### **FasciaMethod-kurssi ke 10.1 klo 10.15**

FasciaMethod on kokonaisvaltaista liikkuvuus- ja kehonhallintaharjoittelua. Liikkeet tehdään omaan tahtiin. Täältä tunnilta saat eväitä myös omatoimiseen harjoitteluun, esim. ideoita lämmittelyyn ennen voimatreeniä. Fame-harjoittelu mm. ehkäisee ja kuntouttaa vammoja, lisää liikkuvuutta, parantaa kehotuntemusta ja rauhoittaa hermostoa.

-6x

-Alkaen Ke 10.1, klo 10.15

-yhden kerran kesto 55 min

-max osallistujamäärä 30 hlö

-ohjaajana Mari Heinola

## Hyvästi olkapääkivuille-kurssi to 18.1 klo 16.45

Olkapää on hyvin monimutkainen rakenne ja kivulias olkapää onkin yleinen vaiva sukupuoleen katsomatta. Tällä kurssilla tehdään tehokasta ja monipuolista harjoittelua olkapäiden ja sekä koko hartiarenkaan alueelle. Kurssilla saat tietoa omien olkapäidesi kunnosta sekä paljon työkaluja niiden vahvistamiseen. Kurssi on juuri sinulle, mikäli kärsit olkapääkivuista joko satunnaisesti tai akuutisti tai olet muuten vain kiinnostunut olkapäidesi kunnossa pitämisestä.

-4x

-Alkaen to 18.1. klo 16.45

-yhden kerran kesto 55 min

-max osallistujamäärä 10 hlö

-ohjaajana Kim Sainiola

### Kurssien ja Workshoppien hinnasto

8 kerran kurssit 39 €

Ei-jäsenillemme 85 €

6 kerran kurssit 30 €

Ei-jäsenillemme 65 €

4 kerran kurssit 23 €

Ei-jäsenillemme 43 €

1 kerran workshop 12 €

Ei-jäsenillemme 25 €

**Kaikki kurssit ovat PLUS-jäsenille 0 €**

## VAUHTIKETTU

Vauhtiketun Kevätkaudelle 2023 ilmoittautuminen on alkanut. Kevätkausi starttaa 8.1.23 alkaen.

Meillä tarjolla lasten monipuolista lasten liikuntaa: Temppukoulut, Tenavaliikuntaryhmät, Mini Gym ja Mini Dance- ryhmät, Parkour- ryhmät, Gym&Dance ryhmät jne.

Aikuinen - taapero, Aikuinen- vekara sekä Baby Move - ryhmät.

Katso aikataulut [www.vauhtikettu.com](http://www.vauhtikettu.com) Ja ilmoittaudu mukaan iloisen liikunnan pariin!

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

## KAUNEUSHOITOLA SELENE

Nyt saat laadukkaat ihonhoitotuotteet todella edulliseen hintaan joko pukinkontiin tai itsellesi.

JOULUPAKETTI 1 – kosteutta, suojaa ja hehkua

Kun ostat Ultra Restorative Cream voiteen ja Vespera Bionic Serum seerumin, saat 40 %:n alennuksen + 1 RESTORE Sheet Masque naamion kaupan päälle. 90€(150€)

Täydellinen setti ihonhoitoon ja antamaan erityistä hoivaa ja kosteutta talvella. Sekä voide että seerumi sisältävät PHA-happoa, joka edistää solujen uudistumista, vahvistaa ihon suojamekanismia ja kosteuttaa ihoa. Koostumukset on suunniteltu sopimaan kaikille ihotyypeille, myös hyvin herkkäihoisille.

JOULUPAKETTI 2 – kiinteyttä, jäntevyyttä ja täyteläisyyttä

Kun ostat Total Correct Wash puhdistusvaahtoa ja Total Correct Serum seerumin, saat 40 %:n alennuksen + 1 HYDRATE Sheet Masque naamion kaupan päälle 84€ (140€)

Nämä kaksi tuotetta toimivat ennaltaehkäisevästi, jotta iho säilyy hyvinvoivana, kiinteänä, kimmoisana ja kosteana. Puhdistusvaahto hoitaa ihoa PHA-hapolla, kamomillalla ja aloella. Tehokas seerumi sisältää Aminofilia, NeoGlukosamiinia ja C-vitamiinia.

Myös muista valikoiduista Exuvianen tuotteista 40% alennus kun ostat vähintään kaksi tuotetta.

Anna lahjaksi hetki omaa aikaa, hyvää oloa ja kauneutta. Selenen lahjakortti on mieluinen lahjaidea pukinkonttiin tai hemmottelua ihanalle itsellesi.

Lahjakortin ostajalle lisäksi 20% alennuslahjakortti valitsemaansa palveluun tai tuotteeseen.

Ihanan ylellinen De Luxe kasvohoito 109€ täydelliseen hemmottelupäivään.

Koe uudistunut, rentoutunut olo ja upea lopputulos!

Lahjakortit voit ostaa Liikuntamaailman vastaanotosta tai Timman kautta nettisivulta [www.kauneushoitolaselene.fi](http://www.kauneushoitolaselene.fi)

Lahjakortit ovat vuoden voimassa ostopäivästä.

Tiedustelut 040 508 0011 tai Liikuntamaailman vastaanotto 050 598 2444

Niina Silventoinen  
SKY-kosmetologi

## HIEROJA SAMU SALMI

Hieronnan arvokortit ovat tulleet käyttöön ja lahjakortit ovat jääneet pois.

Osta arvokortti itsellesi tai lahjaksi. Arvokorttia voit kuluttaa valitsemiisi hierontoihin jatkossa.

Arvokortteja on tällä hetkellä kolmea eri luokkaa.

75e

150e

300e

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

[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.