

Jäsenkirje



Hei Liikuntamaailman jäsen,

Joulukuu on täällä ja monille tämä on jopa vuoden kiireisintä aikaa. Haluamme kannustaa sinua pysymään aktiivisena ja huolehtimaan hyvinvoinnistasasi myös joulukiireiden keskellä. Liikunta ja terveelliset elämäntavat tuovat hyvää oloa ja jaksamista arkeen, ja tämä on erityisen tärkeää nyt, kun vuosi lähenee loppuaan.

Ja miksi et antaisi hyvää oloa myös eteenpäin. Ilahduta läheistäsi liikuttavalla joululahjalla. Voit kysyä lahjakorteista lisää vastaanotosta. 😊

Ihanaa joulun odotusta ja tsemppiä loppuvuoteen!

T. Liikuntamaailman porukka

MAHDOLLINEN ARVONLISÄVERON MUUTOS 1.1.2025

Liikuntapalveluiden arvonlisäverotukseen on todennäköisesti tulossa korotus vuoden 2025 alussa. Muutos vaikuttaa asiakkaidemme jäsenmaksuihin, kun vanha arvonlisävero 10 % muuttuu 14 %:iin.

Mikäli haluat maksaa jäsenmaksuasi vanhalla verokannalla ennakoon, se pitää tehdä ennen 31.12.2024

Ote Verohallinnon ohjeesta:

Esimerkki: Asiakkaalla on jatkuva jäsenyys kuntosalilla, jonka jäsenyysmaksuja voi maksaa kuukausittain tai useamman kuukauden kerrallaan. Tammikuusta 2025 lähtien jäsenyysmaksusta peritään 14 prosentin arvonlisävero. Jos asiakas maksaa tammi-maaliskuun 2025 jäsenyysmaksut etukäteen vuoden 2024 joulukuussa, kyse on ennakkomaksusta ja maksujen arvonlisävero on 10 %.

Ennen vuodenvaihdetta solmittujen sopimusten hinnat muuttuvat siis tammikuun jälkeen.

Esim.

Kuntosalijäsenyys 31.12.2024 asti 39 € (sis alv 10 %)

Kuntosalijäsenyys 1.1.2025 alkaen 39,42 € (sis alv 14 %)

Vuodenvaihteen jälkeen hinnastomme tulee myös uudistumaan, mutta uudet hinnat eivät koske vanhoja asiakkaitamme.

E-LASKUTUS JA LIIKUNTARAHAN KÄYTTÖ

Nyt on aika käyttää vuodenvaihteessa vanhaksi menevät liikuntaedut!

Tiesithän, että voit maksaa jäsenmaksusi liikuntarahalla (e-passi, Smartum, Eazybreak, jne.), vaikka maksutavaksesi onkin valittu e-lasku. Asioi maksaessasi liikuntarahalla aina vastaanotossa. Näin kirjaukset onnistuvat ongelmitta.

KUUKAUDEN TREENI

Kuukauden treenin suunnitteli tällä kertaa Ilona. Treeni löytyy myös yhteissalin liitutaululta ja videot liikkeistä ilmestyvät tiistaina 3.12. Facebookiin Liikuntamaailma Nokia VIP -ryhmään.

JOULUTREENI

Tee 3 x 10-12 toistoa/ liike

Muista huolellinen lämmittely ennen treeniä.

1. Maljakyykky
2. Yhden käden penkkipunnerrus käsipainolla
3. TRX soutu
4. Askelkyykky + ylöstyöntö
5. Vatsarutistus + nyrkkeily bosu-pallon päällä
6. Burpee

Ei muuta kuin testaamaan! 😊

JOULUN AJAN JA KEVÄÄN RYHMÄLIIKUNTA-AIKATAULUT

Ryhmäliikunta-aikatauluun tulee pieniä muutoksia jo viikolla 51, kun vietämme pikkujouluviikkoa ja varsinaiseen joulun ajan aikatauluun siirrymme viikolla 52. Joulun ajan ryhmäliikuntatunnit löydät seuraavalta sivulta.

Kevään aikataulu astuu voimaan tiistaina 7.1. ja sen julkaisemme lähipäivinä.

Iloisia jumppahetkiä! <3

JOULUN AJAN RYHMÄLIKUNTA-AIKATAULU

VKO 49

PE 6.12.
EI JUMPPIA

VKO 51

MA 16.12.
JUMPAT NORMAALISTI

TI 17.12.

AAMUN JUMPAT
NORMAALISTI.

16.30 KUNTOTREENI 55
17.30 KUNTOTREENI 55
17.30 JOULUSPINU 90
19.05 LÄMPÖ
KEHONHUOLTO &
RENTOUTUS 55

KE 18.12.

09.00 SPIN & BODY 55
10.15 LIVE VENYTTELY 45

16.45 FYSIOTUNTI 55
17.50 BODYCOMBAT 55
18.55 BODYBALANCE 55
20.00 HYVÄN YÖN YIN
JOOGA 90

TO 19.12.

AAMUN JUMPAT
NORMAALISTI.

15.30 VOIMATREENI 55
16.30 VOIMATREENI 55
16.45 IISI SPINNING 45
17.20 BODYPUMP 55
18.25 PILATES 55
19.30 LIVE VENYTTELY 45

PE 20.-SU 22.12.

JUMPAT NORMAALISTI

VKO 52

MA 23.12.

07.30 VOIMATREENI 55
09.15 FYSIOTUNTI 55
10.20 MUOKKAUS 55

16.00 VOIMATREENI 55

TI 24.-KE 25.12.

EI JUMPPIA

TO 26.12.

14.00 KINKUN SULATUS
SPINNING 55

15.05 BODYPUMP 55

PE 27.12.

09.15 LAVIS 55
10.20 KEHONHUOLTO 30

17.00 LESMILLS DANCE 45
17.50 LÄMPÖ YIN JOOGA 55

LA 28.12.

09.30 KUNTOTREENI 55
10.15 IISI SPINNING 45
10.30 KUNTOTREENI 55
11.05 TERVESELKÄ 55

SU 29.12.

16.50 BODYPUMP 55
18.00 BODYBALANCE 55

VKO 54

MA 6.1.

14.00 SPINNING & BODY 55
15.05 KEHONHUOLTO 45
15.30 VOIMATREENI 55
16.30 VOIMATREENI 55

VKO 53

MA 30.1.

JUMPAT NORMAALISTI.

TI 31.1.

07.30 KUNTOTREENI 55
09.15 PILATES 55
10.20 KUNTOTANSSI 45

16.30 KUNTOTREENI 55
16.45 DANCE PARTY 55
17.30 KUNTOTREENI 55

KE 1.1.

EI JUMPPIA.

TO 2.1.

07.30 VOIMATREENI 55
09.00
KIERTOHARJOITTELU 55

15.30 VOIMATREENI 55
16.30 VOIMATREENI 55
16.45 IISI SPINNING 45
17.20 BODYPUMP 55
18.25 PILATES 55

PE 3.1.

09.15 LAVIS 55
10.20 KEHONHUOLTO 30

17.00 LESMILLS DANCE 45
17.50 LÄMPÖ YIN JOOGA 55

LA 4.1.

09.30 KUNTOTREENI 55
10.15 IISI SPINNING 45
10.30 KUNTOTREENI 55
11.05 TERVESELKÄ 55

SU 5.1.

16.50 BODYPUMP 55
18.00 BODYBALANCE 55

LIIKUNTAMAAILMAN PIKKUJOULUVIIKKO

Hou hou! Tänä vuonna vietämme Liikuntamaailman pikkujouluja koko viikon ajan 16.-22.12.2024. Näin mahdollisimman moni pääsee fiilistelemään joulua yhdessä meidän kanssa. Viikko pitää sisällään jouluista ohjelmaa viikon jokaisena päivänä.

PIKKUJOULUVIIKON OHJELMA

Maanantai 16.12.

8-20 Suklaapukkijahti
8-20 Glögitarjoilu
8-10 Jouluinen salivuoro

Tiistai 17.12.

8-20 Suklaapukkijahti
8-20 Glögitarjoilu
17.30-19 Jouluspinu (90 min)
19.05 Lämpö Kehonhuolto & Rentoutus (55 min)

Keskiviikko 18.12.

8-20 Suklaapukkijahti
8-20 Glögitarjoilu
10.00 alkaen Puurotarjoilu (tarjoillaan niin kauan kuin puuroa riittää.)
10.15 LIVE Venyttely (45 min) – Mia Frantti laulaa ja säestää
20.00 Hyvän yön Joulu Yin jooga (90 min)

Torstai 19.12.

8-20 Suklaapukkijahti
8-20 Glögitarjoilu
18.00 Puurotarjoilu (tarjoillaan niin kauan kuin puuroa riittää.)
19.30 LIVE Venyttely (45 min) – Mia Frantti laulaa ja säestää

Perjantai 20.12.

8-20 Suklaapukkijahti
8-20 Glögitarjoilu
09.15 Joulu Lavis (55 min)
18-20 Jouluinen salivuoro

Lauantai 21.12.

10-16 Suklaapukkijahti
10-16 Glögitarjoilu
10.30 Joulutorttutarjoilu (tarjoillaan niin kauan kuin torttuja riittää.)

Sunnuntai 22.12.

12-18 Suklaapukkijahti
12-18 Glögitarjoilu
13.30-15.30 Jouluinen salivuoro

LAHJAKORTTI PALAUTUMISHUONEESEEN

Joulu on pian täällä ja mikä olisikaan ihanampi joululahja, kuin lahjakortti meidän palautumishuoneeseen.

Tarjoamme rauhallisen ympäristön rentoutumiseen ja palautumiseen arjen kiireiden keskellä. Laita rauhoittava musiikki soimaan ja ota päiväunet Neurosonic divaanilla tai vedä Cloudboots housut jalkaan ja nauti paineilmahieronnasta.

NEUROSONIC DIVAANI

Neurosonic rentouttaa kehoa tehokkaasti. Palautumista tehostava hermostollinen vaikutus perustuu muutokseen autonomisen hermoston toiminnassa. Värähtely nopeuttaa tutkitusti palautumista. Sykevariaatio kasvaa, joka on selkeä merkki kehollisen palautumisen edistymisestä. Kokeile Neurosonic divaania ja anna itsellesi ansaittu lepo ja palautuminen – saatat yllättyä, miten pieni hetki divaanilla voi tehdä suuren eron hyvinvointiisi.

CLOUDBOOTS HOUSUT

Cloudboots painehoitolaitteiden avulla tehostat lymfa- ja verenkiertoa, mikä nopeuttaa kuona-aineiden poistumista kropasta ja edistää esimerkiksi kovista urheilusuorituksista palautumista. Laite on ensisijaisesti suunniteltu urheilijoille, mutta sitä voidaan käyttää myös täsmähoitona turvonneille jaloille, esimerkiksi henkilöille, jotka tekevät paljon istumatyötä. Vedä housut jalkaan, ota mukava asento ja nauti.

Palautumishuoneen hinta jäsenille:

1 krt 10 €

10 krt 80 €

Ei- jäsenille:

1 krt 20 €

10 krt 160 €

PLUS-jäsenet saavat käyttää palautumishuonetta veloituksetta 2 kertaa kuukaudessa.

Ajanvaraukset vastaanotosta tai: <https://varaa.timma.fi/liikuntamaailma>

Lahjakortteja voit kysyä vastaanotosta.

FIPECON TERVEISET

TÄYDELLINEN JOULULAHJA: FIPECON LAHJAKORTTI HYVINVOINTIIN JA KEHON TASAPAINOON


Etsitkö joululahjaa, joka todella ilahduttaa ja jättää pysyvän vaikutuksen? Lahjakortti kehontoiminnan tutkimukseen ja henkilökohtaiseen valmennuskertaan on oivallinen tapa osoittaa välittämistä ja tukea rakkaasi hyvinvointia.


Kenelle tämä sopii?


Tämä lahjakortti on täydellinen valinta läheiselle, joka:

- Haluaisi parantaa liikkuvuuttaan ja arjessa jaksamista.
- Kärsii kireyksistä, kolotuksista tai epätasapainosta kehossaan.
- Hakee motivaatiota aloittaa säännöllinen liikunta tai kaipaa uutta näkökulmaa treeniinsä.
- Toivoo henkilökohtaista ohjausta oman hyvinvointinsa tukemiseksi.

Mitä lahjakortti sisältää?

 Kehontoiminnan tutkimus: Kokonaisvaltainen analyysi kehon liikkeistä, tasapainosta ja lihasten toiminnasta. Saat tarkkaa tietoa kehosi vahvuuksista ja kehityskohteista.

 Henkilökohtainen valmennuskerta: Yksilöllisesti suunniteltu valmennus, joka perustuu tutkimuksen tuloksiin. Tavoitteena on antaa konkreettiset työkalut liikkumisen ja hyvinvoinnin parantamiseen.

 Hinta: 97 € (normaali hinta tälle paketille on 215 €)

Miksi tämä on täydellinen lahja?

- Hyvinvoiva keho on arvokkain lahja. Kehon tasapaino ja oikeat liikeradat auttavat vähentämään kipuja, parantavat unen laatua ja lisäävät energiaa.
- Tukea arkeen ja tulevaisuuteen. Lahjansaaja saa konkreettisia vinkkejä, jotka auttavat pitkäaikaisessa hyvinvoinnissa.
- Aito osoitus välittämisestä. Tämä lahja viestii, että arvostat läheisesi hyvinvointia ja haluat auttaa häntä voimaan paremmin.

Näin lahjakortti toimii:

1. Osta lahjakortti helposti ottamalla yhteyttä suoraan Juhoon 0414351518.

2. Lahjansaaja varaa itselleen sopivan ajan kehontoiminnan tutkimukseen ja valmennuskertaan.

3. Hän saa ammattilaisen analyysin ja yksilöllisen ohjauksen, joka vie hänen hyvinvointinsa uudelle tasolle.

Anna tänä jouluna lahjaksi hyvinvointia ja parempaa jaksamista – lahja, joka todella merkitsee. 💖 Hyödynnä esimerkiksi jäljellä oleva liikuntaetusi tähän!

Tilaa lahjakortti nyt ja tuo hymy rakkaasi kasvoille tänä jouluna!

Yt: Juho Nousiainen
Puh: 0414351518

HIEROJA SAMU SALMI

Onko edellisestä hieronnasta kulunut liian pitkä aika?

Varaa aika hierontaan: samusalmi.fi/ ajanvaraus

Maksuna käy myös epassi, hieronta ja edenred hieronta/ hyvinvointietu

Tervetuloa hierontaan!

VAUHTIKETTU

Vauhtiketun Kevätkauden 2025 ryhmiin ilmoittautuminen on käynnissä.
Kevätkausi alkaa 7.1.2025

Ilmoittaudu mukaan iloisen liikunnan pariin!

Kaikki aikataulut: www.vauhtikettu.com

Huom! Meillä on menossa somessa (Instagram/ Facebook) JOULUARVONTA!

Käy kurkkaan ja kommentoimaan ja voit voittaa koko ilmaisen kauden valitsemaasi ryhmään.

KAUNEUSHOITOLA SELENE

Ihanaa joulun aikaa!

Aika kuluu nopeasti, ja pian on jo joului!

Selenen lahjakortilla annat lahjaksi kauneutta, hyvää oloa ja hetken aikaa rentoutumiselle. Laita pukinkonttiin lahjaksi tai hemmottele ihanaa itseäsi.

Lahjakortin voit ostaa Timman kautta netistä tai Liikuntamaailman vastaanotosta.

Suosittelena!

NEOSTRATAN kasvohoidot syväpuhdistava AHA- erikoiskuorinta, kaksi naamiota, hieronnat dekoltee ja niska-hartia-alue, kaula, kasvot ja päänahka.

Ihanan ylellinen De Luxe kasvohoito

täydelliseen hemmottelupäivään.

Koe uudistunut, rentoutunut olo ja upea lopputulos.

Tiedustelut 040 508 0011

Lahjakortit voit ostaa Liikuntamaailman vastaanotosta tai Timman kautta nettisivulta www.kauneushoitolaselene.fi

Lahjakortti on voimassa vuoden ostopäivästä.

NEOSTRATAN joulutarjoukset nyt saatavilla!

Lahjapaketti 1.

Bionic Face Serum (erittäin tehokas ikääntymistä ehkäisevä seerumi, joka kosteuttaa ihoa intensiivisesti) & Brightening eye creme silmänympärysoide (ehkäisee ja vähentää juonteita sekä tummia silmänympäryksiä)

Yhteishinta 85 € (norm. 142 €) lahjan arvo 57 €

Lahjapaketti 2.

Rebound Sculpting cream (korjaava ja vahvistava yövoide, sisältää peptiditeknologiaa, joka stimuloi ihon omaa kollageenin ja hyaluronihapon tuotantoa) &

PHA Renewall Pads (laput, jotka kuorivat, uudistavat soluja ja kosteuttavat ihoa).

Yhteishintaan 100€ (norm. 157 €) Lahjan arvo 57 €

Lisäinfoa ja nettikaupan löydät www.kauneushoitolaselene.fi

Ajanvaraukset ja tiedustelut 040 508 0011, Timma ajanvaraus tai Liikuntamaailman vastaanotto: 050 598 2444

Olet sydämellisesti tervetullut.

www.liikuntamaailma.fi

Seuraa meitä myös Facebookissa
ja Instagramissa
(@liikuntamaailmanokia).
Ethän vastaa tähän viestiin.