

Jäsenkirje



Kesäkausi on saapunut Liikuntamaailmaan ja me olemme superiloisia siitä, että helteistä huolimatta salilla ja ryhmäliikuntatunneilla on riittänyt porukkaa. Jatketaan samaan malliin!

Tässä sinulle viisi motivoivaa syytä, miksi kesällä treenaaminen kannattaa:

1. Keväällä tehty työ ei mene hukkaan. Eikö olisi mahtavaa, jos pystyisit ylläpitämään kuntoasi tai jopa parantamaan sitä kesällä.
2. Keho ja mieli pysyy virkeänä, ja olo ei ole niin nuutunut kuuminaakaan kesäpäivinä.
3. Et kerrytä kesäkiloja, vaikka ruokavalioon kuuluisikin aina silloin tällöin jäätelö ja grillimakkara.
4. Mitä pidempi tauko sitä vaikeammalta uudelleen aloittaminen tuntuu taas syksyllä. Motivaatio pysyy yllä, kun harjoittelu on säännöllistä.
5. Älä unohda liikunnan tuomaa hyvää fiilistä. Kai haluat nauttia siitä myös kesällä!

Liikunnan iloa!

t. Liikuntamaailma henkilökunta

KUUKAUDEN TREENI

Nyt kaikki kilpailuhenkiset huomio! Kesä-heinäkuun ”kuukauden treeni” toteutetaan tällä kertaa sisäsoutukilpailuna. Ohjeet alapuolella sekä Facebookissa Liikuntamaailman VIP -ryhmässä.

SISÄSOUDUN KESÄKISA 2024

Kilpailuohjeet:

Aseta soutulaitteeseen 2000 metrin soutumatka ja souda itsellesi huippuaika! Ota kuva tuloksestasi, ja merkitse nimesi sekä soutuaikasi yhteissalin liitutaalulle. Omaa aikaa voi yrittää myös parantaa kesän aikana.

Kaikkien kilpailuun osallistuvien kesken arvomme kylmälaukun kesäherkkuineen sekä voittajalle on luvassa Liikuntamaailman tuotepaketti. Huom! Jokainen kilpailuun liittyvä somejulkaisu on lisäarpa arvontaan. Muista merkitä meidät: @liikuntamaailmanokia

Kilpailu päättyy 31.8.2024.

ONNEA KISAAN!

JÄSENETU - TARJOUS NOKIAN DÖNERIIN

Jos suuntaat Nokian Döneriin syömään, muista näyttää kassalla Liikuntamaailman jäsenkortti tai sovellus. Saat hanajuoman kaupan päälle!

Tarjous voimassa 15.8.2024 asti.

<https://tmcrea.fi/nokiandoner/>

KESÄN RYHMÄLIIKUNTA-AIKATAULU

Olemme siirtyneet kesän ryhmäliikunta-aikatauluun. Aikataulun löydät täältä: <https://liikuntamaailma.fi/ryhmaliikunta-aikataulut/>

Huomaa, että tähdellä merkityt tunnit jäävät kesätauolle juhannuksen jälkeen.

Nähdään tunneilla!

VASTAANOTON AUKIOLOAJAT KESÄLLÄ

Vastaanotto palvelee juhannukseen asti normaalisti:

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

Juhannuksen jälkeen (24.6.-28.7.2024)

Ma-to 8-20
Pe 8-16
La-su SULJETTU

Muistathan, että kuntosali- ja yhdistelmäjäsenyydellä pääset salille päivittäin klo 5-24. Kulku päätyoven kautta jäsenkortilla tai Liikuntamaailman sovelluksella.

JUHANNUKSEN AUKIOLOAJAT

Pe 21.- su 23.6 vastaanotto SULJETTU, ei ryhmäliikuntaa

FIPECON JUHON TERVEISET

Helppo aloitus tulokselliseen harjoitteluun!

Sisältää:

1. Testaus
2. Harjoitusohjelma
3. Valmennuskerta
4. Valmennuskerta

Kattava ja monipuolinen testaus, joka sisältää lihastasapainotestauksen ja hermostosi vahvuuksien kartoittamisen. Testauksen pohjalta saat henkilökohtaisen harjoitusohjelman oikeilla painopiste osioilla tavoitteesi ja testauksen mukaan. Valmennuskerralla opetan sinut käyttämään kehoasi siten, että saat haluamasi tulokset harjoittelusta.

Paketin tarjoushinta nyt vain 199 €. Ota yhteyttä ja aloitetaan!

Puh. 041 435 1518

-Juho

ITSEPUOLUSTUSKURSSI

Viime aikoina väkivaltarikokset ovat olleet valitettavan usein esillä mediassa. Tämä ja jo yksikin uhkaava tilanne voi aiheuttaa turvattomuuden tunnetta ja jopa pelkoa, joka pahimmassa tapauksessa rajoittaa arkielämää.

Tule mukaan Kari Haapalan itsepuolustuskurssille. Saat varmuutta ja oppeja, miten varautua erilaisiin uhka- ja väkivaltatilanteisiin Defendo-tekniikoin.

Ensimmäinen kerta 10.8. klo 12-14

Potkuja/ lyöntejä/ torjuntotoja.

Toinen kerta 11.8. klo 13-15

Kuristuksista/ ranneotteista vapautumisia edestä ja takaa, ja uhan maahanvientiä.

Kolmas kerta 17.8. klo 12-14

Maassa kamppailua, eli kun on jouduttu kunnolla alakynteen ja uhka potkii/ lyö/ kuristaa kun olet kaatunut.

Ohjaajana:
Kari Haapala
Defendo-ohjaaja

6 h kurssi hinta:

20 €/ h tai 100 €/ koko kurssi
Liikuntamaailman jäsenille 10 €/ h tai 50 €/ koko kurssi

Ilmoittaudu mukaan: nokia@liikuntamaailma.fi

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

Vauhtikettu tarjoaa monipuolista lasten liikuntaa!

Tervetuloa mukaan syyskaudelle, joka starttaa 12.8 alkaen. Ilmoittaudu mukaan Temppukouluun, Parkour- ryhmiin tai iloisiin Gym&Dance ryhmiin, tarjolla myös ryhmiä perheen pienimmille aikuinen- taapero ja aikuinen- vekararyhmissä. Katso aikataulut ja ilmoittaudu iloisen liikunnan pariin! www.vauhtikettu.com

P. 040 761 2612 vauhtikettu@vauhtikettu.com

KAUNEUSHOITOLA SELENE

Vietä huoletonta ja kaunista kesää!

Helpon ja huolettoman kesäilmeen saat ihanilla ripsillä, kulmien laminoinnilla, ihoa kirkastavalla kasvohoidolla, vartalo sokeroinnilla, suihkurusketuksella, hoidetulla jaloilla tai jollain muulla valitsemallasi hoidolla.

Uutuudet!

Ripsipidennykset ruskean sävyissä

Elegantti ja pehmeä lopputulos ruskeilla ripsipidennyksillä. Ruskeat ripsipidennykset tarjoavat luonnollisen ja hienostuneen valinnan niille, jotka etsivät luonnollista ja hienovaraista parannusta katseeseen. Nämä pidennykset antavat ripsille lämpöä ja syvyyttä täydentäen erilaisia silmänvärejä ja ihon sävyä.

Nordic Tan suihkurusketus

Tule hakemaan kesän kaunein rusketus!

Norjalaisen Spraytanhusetin luomat Nordic Tan sprayrusketustuotteet tekevät pohjoismaiselle vaalealle iholle upeita sävyjä. Suihkurusketus on säilyttänyt suosionsa ja kaunis päivetys tahdotaan yhä useimmin viimeiseksi kauneuden silaisuksi juhlapäiviin ja lomamatkoille. Rusketuksen voit ottaa milloin vain ilman pelkoa ihosi vaurioittamisesta tai ikääntymisestä.

Anna lahjaksi hyvää oloa ja hetki aikaa itselle.
Selenen lahjakortti on aina mieluinen lahjaidea.
Lisäinfoa löydät nettisivulta www.kauneushoitolaselene.fi

Olet lämpimästi tervetullut!
Niina Silventoinen
SKY-kosmetologi

Tiedustelut ja ajanvaraus 040 508 0011 tai
Liikuntamaailman vastaanotto 050 598 2444 Timma ajanvaraus Kauneushoitola Selene

www.liikuntamaailma.fi

Seuraa meitä myös Facebookissa ja Instagramissa
(@liikuntamaailmanokia).

Ehän vastaa tähän viestiin.