

# Jäsenkirje



Kesä ja karpäset. Vaikka on kesä niin muista kuitenkin pysyä aktiivisena, jotta syksyllä ei tarvitse aloittaa alusta. Jos kesällä on hankala löytää aikaa treenailla, kokeile rohkeasti ryhmäliikunta-tunteja, tai Voimalan treeniryhmien tunteja.

Seuraathan meitä tiiviisti myös Instagramissa ja/ Facebookissa:  
@liikuntamaailmanokia

## POIKKEUKSIA AUKIOLOAJOISSA

Juhannukseen asti Liikuntamaailman vastaanotto palvelee tutusti arkisin klo 8-20, lauantaisin klo 10-16 ja sunnuntaisin klo 12-18. Juhannukseen jälkeen vastaanotto on avoinna arki-aamuisin 8-11 sekä ma-to 16-20. Vastaanotto palvelee jälleen normaalisti elokuun alussa.

Juhannuksena 23-25.6. vastaanotto suljettu.

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

## VOIMALAN KESÄ

Kesäaikana Voimalan pienryhmissä ei poikkeuksellisesti ole yhtä pääliikettä, vaan keskitymme perusvoimaharjoitteluun isoille lihasryhmille. Käytännössä voit siis osallistua hyvin myös yksittäisiin voimaharjoituksiin, kuntotreenit sopivat normaalistikin hyvin kenen tahansa treeniviikkoon. Ilmoittaudu rohkeasti mukaan. Tykkäät varmasti!

Lisätietoa Voimalasta löydät nettisivuiltamme osoitteesta <https://liikuntamaailma.fi/palvelut/voimala/>

Aika ohjattuihin harjoituksiin tulee varata osoitteesta <https://liikuntamaailma.nomqa.fi/>

## GOLDMEMBER -ETU

Kesän ajan kaikki energia- ja palautusjuomat -25%. Aurinkoa kaipaaville solariumin käyttö veloitusetta.

## E-LASKUTUS JA LIIKUNTARAHAN KÄYTTÖ

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.

## PULLOKERÄYS

Kuntosalillemme on ilmestynyt erikseen merkattuja pullojen ja tölkkien keräyspisteitä. Palautathan tyhjät pullot ja tölkit näihin pisteisiin ja viet roskat erikseen oleviin roskikiin. Pidetään sali siistinä!

## LASTENHOITO JÄÄ LOMILLE

Lastenhoito jää tauolle 10.6. alkaen ja palaa taas syksyllä normaaliin aikatauluun.

# VAUHTIKETTU

Vauhtiketun syyskaudelle 2023 ilmoittautuminen on alkanut. Ilmoittaudu NYT!

Tarjolla paljon monipuolista lasten liikuntaa mm. Temppukoulu-, Mini Gym-, Mini Dance-,Gym&Dance- sekä Parkour- ryhmiä eri- ikäisille. Baby Move vauvajumppaa sekä vekara ja taapero ryhmiä oman aikuisen kanssa.

Ilmoittautumiset ja tiedustelut:

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

Anna lahjaksi hyvää oloa ja hetki aikaa itselle.  
Selenen lahjakortti on aina mieluinen lahjaidea.  
Lisäinfoa löydät nettisivulta [www.kauneushoitolaselene.fi](http://www.kauneushoitolaselene.fi)

## BODY SUGARING - VARTALOSOKEROINTI

Vartalosokeroinnissa sokerin ja oikean tekniikan avulla saadaan ihokarvojen lisäksi poistettua hellävaraisesti myös kuollut ihosolukko. Tuloksena on terve, karvaton ja pehmeä iho. Sokerointi sopii kaikenlaisille karvoille ja ihoille.

sääret 39 €  
brassi 59 €  
käsivarret 23 €  
bikindiraja 25 €  
kainalot 25 €  
kasvot alk. 10 €  
Sokerointipaketti

brassi+kainalot+sääret 110 €  
Bikini+kainalot+sääret 80 €

Olet lämpimästi tervetullut!

Niina Silventoinen  
SKY-kosmetologi

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

# HIEROJA SAMU SALMI

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

## IHANAA KESÄÄ!

Jäsenkirje ilmestyy seuraavan kerran elokuussa. Ihanaa kesää, nähdään salilla ja jumpilla!

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

Seuraa meitä myös Facebookissa ja Instagramissa  
(@liikuntamaailmanokia).

Ethän vastaa tähän viestiin.