

Jäsenkirje



Lokakuu on startannut ja illat pimenevät vauhdilla. Vuoden synkin jakso on käsillä, mutta Liikuntamaailmassa on valot päällä ja tarjolla energiaa sinunkin arkeesi. Iso kiitos asiakastyytyväisyystutkimukseen vastanneille. Saimme taas arvokasta lisätietoa toimintaamme.

Muutamille kursseille on vielä vapaita paikkoja. Ilmoittaudu siis pikaisesti mukaan!

Seuraathan meitä tiiviisti Instagramissa ja/ Facebookissa: @liikuntamaailmanokia

VASTAANOTON AUKIOLOAJAT JA MUUT YHTEYSTIEDOT

Vastaanotto palvelee normaalisti. Kuntosalille pääset kulkukortilla klo 5-24.

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

Saat meihin yhteyden myös sähköpostitse:

Jos sinulla on kysyttävää jäsenyydestäsi laita viestiä osoitteeseen jasenasiat@liikuntamaailma.fi

Jos asiasi koskee laskutusta saat lisätietoa info@liikuntamaailma.fi

FYSIOTERAPEUTTI KIMIN AVAJAISTARJOUS

Häiritseekö kipu treenejäsi? Kiinnostaako pieni lisäpotku omaan harjoitteluusi? Olen fysioterapeutti Kim Sainiola ja olen juuri avannut fysioterapiavastaanottoni Liikuntamaailmalla. Tervetuloa vastaanotolleni!

Varaus: <https://timma.fi/yritys/liikuntamaailma>

Kim Sainiola, Fysioterapeutti

VOIMALA... UUDET TREENIJAKSOT LÄHESTYVÄT

Uudet voimatreenijaksot starttaavat viikolla 44 (30.10.->). Jos olet kyllästynyt jauhamaan samoja treenejä samoilla tuloksilla, ilmoittaudu mukaan Voimalan treeniryhmään. Yksittäisiä paikkoja ryhmässä on avautunut. Ennen treenijakson vaihdosta voit tulla haistelemaan tunnelmaa ilmoittautumalla alla olevasta osoitteesta treeneihin. Kuntotreeneissä on pääsääntöisesti aina tilaa ja kuntotreenit soveltuvat hyvin vaikka yksittäiseksi hikitreeniksi. Tule rohkeasti kokeilemaan.

Lisätietoa treeniryhmistä ja vapaista paikoista saat Jukalta tai Minnalta jukka.heinola@liikuntamaailma.fi

Ilmoittaudu tunneille ennakkoon osoitteessa <https://liikuntamaailma.nomga.fi/>

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

Terveisin

Voimalan valmentajat Jukka ja Minna

GOLD MEMBER-ETU

Pikkujoulu-ilmoittautumien on avattu. Gold-membereille pikkujoulut ovat maksuttomat. Tervetuloa!!

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.

KURSSITARJONTA

Kivuton keho-kurssi 12.10. klo 16.30 alkaen

Kurssilla opetellaan fysioterapeutin johdolla omasta kehosta huolehtimista. Etenkin erilaisia tuki -ja liikuntaelinvaivoja ennaltaehkäisevä näkökulma on vahvasti läsnä kurssilla. Kurssi tarjoaa jokaiselle työkaluja eri kehonosien tärkeiden tukilihasten vahvistamiseen, jotka on helppo poimia mukaan myös omiin harjoitusohjelmiin.

-6 x

-Alkaen To 12.10, klo 16.30

-yhden kerran kesto 55 min

-max osallistujamäärä 10 hlö

-ohjaajana Kim Sainiola

Perustekniikat haltuun 9.10. alkaen

Kurssilla käydään läpi tärkeimpien voimaharjoitteluliikkeitä ja niiden tekniikoita: kyykky, maastaveto, Penkkipunnerus, pystypunnerus, Kulmasoutu ja leuanveto. Jokaisella kerralla keskitytään huolellisesti yhteen liikkeeseen. Kurssille tullaan oppimaan, joten osata ei tarvitse ennen sitä! Suositeltavaa kuitenkin, että on vähän jonkinlaista saliharrastusta tai muuta lihaskuntoharjoittelua takana. Soveltuu myös jo pidempään treenanneille. Kurssin jälkeen hallitset nämä tärkeät ja usein harjoittelun peruspilareina toimivat liikkeet paremmin ja voit tehdä niitä tehokkaammin ja turvallisemmin.

-6 x

-Alkaen 17.10, klo 17.00

-Yhden kerran kesto 55min

-max osallistujamäärä 8hlö **3 paikkaa jäljellä**

-ohjaajana Emmi Juhala

Pakara-workshop 26.10.

Opetellaan tehokasta pakaralihasten aktivointia ennen harjoittelua, sekä muutamia tärkeitä liikkeitä pakaroiden harjoittamiseen tekniikoineen. Tässä workshopissa saat työkalupakkiisi varmasti paljon tipsejä, joilla saat treenisi kohdistumaan oikeaan osoitteeseen!

-to 26.10, klo 18.00

-Kesto 1,5h

-max osallistujamäärä 8hlö

-Ohjaajana Emmi Juhala

FasciaMethod-kurssi 15.11. alkaen

FasciaMethod on kokonaisvaltaista liikkuvuus- ja kehonhallintaharjoittelua. Liikkeet tehdään omaan tahtiin. Tältä 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.

-4x

-Alkaen Ke 15.11, klo 9.00

-yhden kerran kesto 55 min
-max osallistujamäärä 30 hlö
-ohjaajana Mari Heinola

Kurssien ja Workshoppien hinnasto

8 kerran kurssit 39 €
Ei-jäsenillemme 85 €

6 kerran kurssit 22,50 €
Ei-jäsenillemme 65 €

4 kerran kurssit 23 €
Ei-jäsenillemme 43 €

1 kerran workshop 12 €
Ei-jäsenillemme 25 €

Kaikki kurssit ovat PLUS-jäsenille 0 €

ASIAKASTYYTYVÄISYYSTUTKIMUS

Kiitos asiakastyytyväisyystutkimukseen vastanneille. Jos vastaaminen on unohtunut, niin kysely on auki vielä tämän viikon. Vastaa pikaisesti ja vaikuta valintoihimme. Kyselyyn pääset tästä linkistä <https://fi.surveymonkey.com/r/F365HGY>

NAISTEN KUNTOSALI VARATTU

Naisten kuntosali on varattu keskiviikkoisin klo 16.30-17.30 ja torstaisin klo 10.00-11.00 yksityiskäyttöön. Huomioithan nämä ajat suunnitellessasi viikko-ohjelmaasi.

TUNTIMUUTOKSIA

Äijäjumpan aika muuttuu keskiviikolta tiistalle klo 11.15 lokakuusta alkaen. Muistathan myös torstain muutokset.
Lihaskuntotunti klo 9.15-10.15.
Kiertoharjoittelu klo 9.00-10.00.
Venyttely klo 10.20-10.50

PIKKUJOULUT PERJANTAINA 17.11. klo 18-23

Onhan vuoden parhaat bileet jo aikataulutettu ja tiukasti kalenterissa. Pikkujouluihin voit ilmoittautua vastaanotossa. Ilmoittautuminen 10.11.mennessä. Pikkujoulujen hinta 10€ sisältää ruokailun, ruokajuomat ja illan ohjelman. Pikkujoulujen teema punainen ja vihreä! Näitä ei kannata missata!!

VAUHTIKETTU

Nyt on aika varata lasten synttärit !

Vauhtiketun lasten synttärit on ikimuistoisia lapsille ja helppoja sekä vaivattomia aikuisille!

Teemoja on useita mistä voi valita mieluisan ja ammattitaitoiset ohjaajat vastaavat monipuolisesta ohjelmasta, synttəriherkut kuuluvat hintaan!

Varaa nyt: 040-7612612 tai vauhtikettu@vauhtikettu.com

KAUNEUSHOITOLA SELENE

Yksilöityä ihonhoitoa yksilöllisiin tarpeisiisi!

Oikeanlainen ihonhoito voi vahvistaa itseluottamusta, kohottaa itsetuntoa ja jopa parantaa elämänlaatua.

Exuviancen AHA -ja Retinol kuorintahoidot auttavat ihoa uusiutumaan. Ne kuorivat ihoa tehokkaasti ja hellävaraisesti edistäen samalla solujen uusiutumista. Tuloksena on sileämpi ja hohtava iho.

MIKRONEULAUS

Mikroneulaus on tehokas veitsetön hoito, kun haluat hoitaa iholtasi mm. aknearpia sekä vanhenemisen merkkejä, kuten rypyt, juonteet ja ihon veltostuminen. Mikroneulauksessa ihoa lävistetään ohuilla steriileillä neuloilla. Nämä pienet neulat saavat iholla aikaan mikrovaurion, jota iho lähtee luonnollisesti korjaamaan.

AHA-kuorinnan voi yhdistää tehokkaaksi hoidoksi mikroneulauksen kanssa.

Kun haluat helpottaa arkeasi tai suunnittelet lähteväsi irti arjesta niin ihanat ripsipidennykset ja kaunis rusketus toimivat aina!

Klassinen ripsipidennys aloitus 85€

Volyymi ripsipidennys aloitus 95 €

Hybridi ripsipidennys aloitus 95€

YumiLashies -kestotaivutus 75€

Suihkurusketus 29€

(norm. 39€)

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

Olet lämpimästi tervetullut!

Niina Silventoinen

SKY-kosmetologi

HIEROJA SAMU SALMI

Hieronnan arvokortit tulleet käyttöön ja lahjakortit jääneet pois.
Osta arvokortti itsellesi tai lahjaksi. Arvokorttia voit kuluttaa valitsemiisi hierontoihin jatkossa.

Arvokortteja on tällähetkellä kolmea eri luokkaa.

75e

150e

300e

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

www.liikuntamaailma.fi

Seuraa meitä myös Facebookissa ja Instagramissa
(@liikuntamaailmanokia).

Ehän vastaa tähän viestiin.