

Jäsenkirje



Kevätaurinko lämmittää jo ☺

Alkuvuosi on ollut Liikuntamaailmassa vilkasta ja toivomme, että asiakkaamme säilyttävät aktiivisuutensa kevään ja kesänkin yli.

Uudet nettisivut ovat julkaisuvalmiit ja ne saadaan aktiivisiksi ihan hetkenä minä hyvänsä. Mukavia lukuhetkiä ja tsemppiä treeneihin kaikille!!

Seuraathan meitä tiiviisti Instagramissa ja/ Facebookissa: @liikuntamaailmanokia

NETTISIVUILLA UUSI ILME

Vuoden ensimmäiset kuukaudet olemme painineet uusien nettisivujen parissa. Ne on vihdoinkin julkaistu. Pyrimme viestimään uusilla sivuillamme enemmän sitä mitä Liikuntamaailma todellisuudessa on. Iso kiitos kaikille nettisivujen kuvauksissa auttaneille. Sivuilta löytyy kaikenlaista viilattavaa ja jos jotakin toimintabugeja huomaat, niin olisimme kiitollisia, jos niistä meitä informoisit osoitteeseen info@liikuntamaailma.fi

Toivottavasti tykkäät uudesta ilmeestä ☺

ASIAKASTYYTYVÄISYYSTUTKIMUS KEVÄT 2023

Teidän avullamme olemme pitäneet asiakastyytyväisyytemme yli 97%:ssa jo useita vuosia. Haluamme tarjota laadukasta palvelua kotoisalla ja reippaalla otteella myös tulevaisuudessa. Tästä syystä on ensiarvoisen tärkeää, että kerrot meille miten me sinusta olemme työssämme onnistuneet. Olemme lähettäneet sinulle sähköpostiin asiakastyytyväisyyystutkimukseen linkin. Vastaathan meille, jotta osaamme palvella sinua vielä paremmin jatkossa. Myös tässä linkki kyselylle <https://trustmary.com/form/NinwIP5qQ>

MAKSUTAVAT

Tiesithän että vaikka maksutavaksesi olisi valittu E-lasku, voit maksaa jäsenyyttäsi ennakoon mm. e-passilla, Smartum-saldolla, Eazybreak-maksuna, tai vaikka käteisellä. Ennakkomaksut tehdään Liikuntamaailman vastaanotossa.

VOIMALASSA ALKAA UUSI TREENIJAKSO – MUKAAN NYT!

Voimalassa on tammi ja helmikuu treenattu ahkerasti palomiespunnerrusta ja maastavetoa. Viikolla 10 aloitamme uuden progressiivisen 10 viikon treenijakson. Voimatreeneissä pääliikkeinä toimivat perinteikkäät kuntosaliliikkeet; penkkipunnerrus ja jalkakyykky.

Treenijakson vaihdos on hyvä aika tulla kokeilemaan Voimalan harjoituksia ja mahdollisesti tulla mukaan treeniryhmään. Voit tutustua toimintaan viikolla 10 ilman velvoitteita. Ilmoittaudu mukaan osoitteessa <https://liikuntamaailma.nomga.fi/>

GOLDMEMBER -ETU

Personal training 3-kerran starttipaketti hintaan 150€ (norm. 180€)

YIN JOOGA

Keskiviikkona 5.4. klo 20-21.30 Hyvän yön Yin Jooga. Tunnilla käytetään erilaisia apuvälineitä rentouden ja palautumisen tukemiseen, esimerkiksi eteerisiä öljyjä tuoksuina. Tunti pidetään isossa salissa, joten pukeuduthan lämpimästi. Villasukat mukaan! Tämän ihanan tunnin ohjaajana toimii joogaopettaja Siina Uotila. Varaa paikkasi tunnille ryhmäliikunnan varausjärjestelmän kautta tai ilmoittaudu mukaan vastaanotossa.

HUOM! Vastaanottoon tehdyn varauksen peruutuksen on tapahduttava viimeistään 24h ennen tunnin ajankohtaa. Peruuttamattomasta paikasta veloitamme normaalin kertamaksun (12€) hinnan.

BODYPUMPIN TEKNIikka

Asiakastoiveet toteen! Toiveissa oli saada tekniikkaopastusta BODYPUMPista, jotta tietäisi vähän mitä painoja tankoon laittaa ja miten tangon kanssa edes treenataa.

BODYPUMP tekniikkatunti sunnuntaina 5.3. klo 15.45-16.45, ohjaajana Minna.

Ja hei! Muista, että voit aina osallistua Les Millsin tunneille (BODYPUMP, BODYCOMBAT, BODYBALANCE, BODYSTEP ja Sh'Bam) vaikka vain puoleksi tunniksi, jos sinua mietityttää onko koko tunti alkuun liian raskas.

JUHO NOUISIANEN LIIKUNTAMAAILMAN PERSONAL TRAINERIKSI

Moikka! Olen kohta 40 v Juho, joka aloitti valmentamisen vuonna 2000. Vuosien aikana kokemusta on kerääntynyt yli 10000 tuntia lapsista eläkeläisiin ja kuntoutettavista urheilijoihin. Tämä on mahdollistanut sen, että osaan ohjata erilaisia ihmisiä kohti päämäärää. Olen ollut fysiikkavalmentaja osana valmennustiimiä, jonka tuloksena on tullut 2 maailman mestaruutta ja lukuisia Suomen mestaruuksia viidessä eri lajissa. Kaksi liikunta-alan tutkintoa sekä laaja määrä kansallisia ja kansainvälisiä sertifikaatteja vahvistavat näkemystäni, jonka kautta tulokset syntyvät nopeasti. 14 vuotta olen ollut päätoiminen fysiikkavalmentaja/personal trainer. Nähdään salilla!

VAUHTIKETTU

Vauhtiketussa järjestetään super suosittuja lasten Sportti- synttäreitä! Synttärit sisältävät koko teeman mukaisen liikunnallisen ohjatun ohjelman sekä herkkutarjoilut kattauksineen. Teemoja synttäreille on useita, joista voi valita mieluisimman.

Synttärit on ikimuistoiset lapsille, helpot ja vaivattomat aikuisille!

Varaa Sportti- synttärit ajoissa:

vauhtikettu@vauhtikettu.com tai soita 040-7612612

KAUNEUSHOITOLA SELENE

Ajanvaraus Selenelle helposti osoitteesta <https://varaa.timma.fi/kauneushoitolaselene>

HIEROJA SAMU SALMI

Hieronnan vapaat ajat täyttyvät nyt todella nopeasti, joten ole ajoissa. Seuraavat vapaat ajat helmikuun lopussa. samusalmi.fi/ajanvaraus.

www.liikuntamaailma.fi

Seuraa meitä myös Facebookissa ja Instagramissa
(@liikuntamaailmanokia).

Ehän vastaa tähän viestiin.