

Jäsenkirje



Syyskausi on alkanut vauhdikkaasti. Toteutamme syyskuussa asiakastyytyväisyystutkimuksen, johon toivomme teiltä mm. kehitysideoita toimintaamme.

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

Seuraathan meitä tiiviisti Instagramissa ja/ Facebookissa: @liikuntamaailmanokia

VASTAANOTON AUKIOLOAJAT

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

Ma-pe 8-20

La 10-16

Su 12-18

FYSIOTERAPEUTTI KIMIN AVAJAISTARJOUS

Häiritseekö kipu treenejäsi? Kiinnostaako pieni lisäpotku omaan harjoitteluusi? Olen fysioterapeutti Kim Sainiola ja olen juuri avannut fysioterapiavastaanottoni Liikuntamaailmalla. Tarjoan avajaistarjouksena -20% kaikista fysioterapia-ajoista syyskuun ajan. Tervetuloa vastaanotolleni!

Hinnat 45min 55€ ja 60min 66€. **Avajaistarjous syyskuussa -20%**

Varaus <https://varaa.timma.fi/liikuntamaailma> Kim - Alennus maksettaessa

KARTOITUSKÄYNTI ORTOPEDISEEN OSTEOPATIAAN

Vastaanottokäyntiin sisältyy asiakkaan haastattelu, tutkiminen ja testaaminen. Kartoituskäynnillä pyritään etsimään ongelman ja vaivojen syy, eikä keskittyä hoitamaan pelkästään vaivaa. Hoitotekniikoita käytetään monipuolisesti asiakkaan tarpeen mukaan (hieronta, mobilisaatiot, MET-tekniikat, manipulaatiot, kuivaneulaus, kuntouttavat harjoitteet tms.)

Hinnat 45min 50€ ja 60min 60€. **GoldMember etu syyskuussa -30%**

Varaus <https://varaa.timma.fi/liikuntamaailma> Matias - GM alennus maksettaessa

VOIMALA TERVEISET

Uudet treenijaksot on ponnistettu käyntiin ja olemme iloksemme huomanneet, että yhä useampi on uskaltanut tutustumaan voimalan mustien verhojen toiselle puolelle. Tule rohkeasti kokeilemaan treenejä. Ilmoittaudu tunneille ennakkoon osoitteessa <https://liikuntamaailma.nomga.fi/>

Terveisin
Voimalan valmentajat Jukka ja Minna

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

GOLD MEMBER-ETU SYYSKUUSSA

Kartoituskäynti ortopediseen osteopatiaan -30%

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

Juoksijan voimaharjoittelu-kurssi 11.9. alkaen

Voimaharjoittelu on usein juoksijoiden keskuudessa jopa kammoksuttu ajatus, vaikka asian pitäisi olla täysin päinvastoin. Oikeanlaisella voimaharjoittelulla kehitetään sekä juoksun taloudellisuutta, että vähennetään rasitusperäisiä vammoja. Kurssilla opetellaan perusteista alkaen, miten juoksun harrastajien tulisi voimaharjoittelua sekä muuta juoksua tukevaa oheisharjoittelua toteuttaa.

- 8 x
- Alkaen Ma 11.9, klo 17.30
- yhden kerran kesto 55 min
- max osallistujamäärä 10 hlö **4 paikkaa jäljellä!**
- ohjaajana Kim Sainiola

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 **4 paikkaa jäljellä**
- 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

Kyykky-workshop 28.9.

Opetellaan kyykkäämään tangolla tehokkaasti ja hiotaan tekniikkaa kuntoon. Workshopissa opitaan myös erilaisia tyylejä ja variaatioita.

-to 28.9 klo 18.00

-kesto 1,5h

-max osallistujamäärä 8hlöä

-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

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 €

LASTENHOITO

Lastenhoito torstaisin klo 16.15.-19.45 ja lauantaisin klo 10-13.

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.

TORSTAIAMUUN TUNTIMUUTOKSIA

Uutena tuntina torstaille tulee lihaskuntotunti klo 9.15-10.15. Kiertoharjoittelu siirtyy alkavaksi klo 9.00. Venyttely alkaa aikataulun mukaisesti klo 10.20. Muutokset astuvat voimaan 21.9.

LIIKUNTAMAAILMAN PIKKUJOULUT PE 17.11. KLO18->

Tämä päivämäärä on syytä laittaa kalenteriin. Näitä pikkujouluja ei kukaan halua missata!! Lisätietoa lähempänä tapahtumaa.

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

Nyt on aika varata kasvohoito!

Syyskuun suositus!

Retinolikasvohoidot -15%

Saat uutta hehkua, kiinteyttä ja tasaisemman ihon sävyn tehokkaan retinolihoiton avulla. Se parantaa ihon rakennetta, häivyttää ryppyjä ja tasoittaa ihon sävyä. Retinoli sopii hyvin myös akneen taipuvaiselle tai rasvaiselle iholle.

Kuorinta-aine levitetään iholle hoitolassa ja pestään pois kotona ohjeiden mukaisesti. Voit valita pidemmän kasvohoidon tai lyhemmän "lounas" kasvohoidon joka sopii kiireiseenkin aikatauluun tehokkaasta vaikutuksesta tinkimättä. Tule käymään, niin neuvon mitä juuri sinun ihosi tarvitsee pysyäksesi hyvässä kunnossa.

Muistathan että arkeen saat helppoutta ja piristystä ihanilla ripsipidennyksillä.

Nyt uudet ripsipidennykset

volyymi ja hybridi 85€ (norm. 95€)

klassiset ripsipidennykset 75€ (norm. 85€)

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 vapaat ajat täyttyvät todella nopeasti, joten ole ajoissa.
samusalmi.fi/ajanvaraus.

www.liikuntamaailma.fi

Seuraa meitä myös Facebookissa ja Instagramissa
(@liikuntamaailmanokia).

Ehän vastaa tähän viestiin.