

Jäsenkirje



Hei Liikuntamaailman jäsen!

Syksy on saapunut Liikuntamaailmaan ja nyt viimeistään on aika palata liikunnan pariin. Toivottavasti sinulla on ollut mukava ja ennen kaikkea virkistävä kesä. Lisäbuustia syksyyn saat meiltä! Olemme suunnitelleet monipuolisesti erilaisia liikuntamahdollisuuksia, joista voit lukea lisää jäsenkirjeestä.

Odotamme innolla yhteisiä hetkiä liikunnan parissa!

t. Liikuntamaailman väki

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.

KUUKAUDEN TREENI

Kuukauden treenin suunnitteli tällä kertaa meidän fyssariopiskelija Iina. Alapuolelta näet mitä treeni pitää sisällään ja videot liikkeistä löydät Facebookista, Liikuntamaailma Nokia VIP -ryhmästä.

SYYSPUNTTI

Tee 3 sarjaa, 8-10 toistoa

1. LANTIONNOSTO
2. PYSTYPUNNERRUS
3. BULGARIALAINEN
4. KULMASOUTU
5. DEAD BUG

Let's GO!

BODYCOMBAT 100 – UUDEN OHJELMAN LANSEERAUS

Oletko valmis ottamaan osaa syksyn energisimpään tapahtumaan?

BODYCOMBAT:n uusi ohjelma nro. 100 on pian täällä ja se tuo mukanaan unohtumattoman liikuntaelämyksen sekä mahdollisuuden kokea uusi ohjelma ensimmäisten joukossa!

Juhlaohjelman kunniaksi järjestämme teille BODYCOMBAT maratonin. 90 minuutin maraton pitää sisällään tehokkaan ja hauskan treenin, jossa yhdistyy eri kamppailulajien tekniikoita. Uuden ohjelman lisäksi pääset fiilistelemään vanhoja helmiä, joita olemme ohjanneet teille vuosien saatossa.

BODYCOMBAT 100 - UUDEN OHJELMAN LANSEERAUS keskiviikkona 11.9. klo 17.15 (90 min)

Varmista paikkasi ja ilmoittaudu ennakkoon vastaanotossa tai sähköpostitse: nokia@liikuntamaailma.fi

Myös ei-jäsenet ovat tervetulleita 12 € kertamaksulla.

Tervetuloa mukaan!

TUNTIPERUUTUS – FYSIOTUNTI KE 11.9. KLO 16.45

Keskiviikkona 11.9. iso sali on varattuna BodyCombat -tapahtumaa varten, joten valitettavasti joudumme perumaan illan Fysiotunnin. Kiitos ymmärryksestä, ja toivottavasti näemme teidät seuraavalla tunnilla. 😊

LANTIONPOHJA – VATSALIHASERKAUMA PIENRYHMÄVALMENNUS

Lirahtaako housuun yskiessä tai trampalla pomppiessa? Tuleeko kiire vessaan lenkillä? Pömpöttääkö vatsasi kummallisesti normaalin ruokailun jälkeen tai vaikka vatsalihasarutistuksia tehdessä? Tämä pienryhmä on tarkoitettu sinulle nainen, ikään katsomatta!

Pienryhmässä (4-6 hlöä) opettelemme mistä kyseiset vaivat saattavat johtua. Harjoittelemme lantionpohjan toimintaa. Yhdistämme harjoitukset koko vatsakapselin kattavaksi kokonaisuudeksi, joka tähtää kehon normaaliin toimintaan arjessa. Opit myös harjoitteita, joita voit hyödyntää sekä kotiharjoittelussa että kuntosalilla.

Pienryhmän ohjaajana toimii Mari Heinola, lantionpohjan toimintahäiriöihin sekä erkauman kuntoutukseen perehtynyt fysioterapeutti.

LANTIONPOHJA – VATSALIHASERKAUMA PIENRYHMÄ keskiviikkoisin 11.9. alkaen, klo 11.15 (55 min), 10 kertaa

Hinta: jäsenille 350 €, ei-jäsenille 390 €

Osallistujamäärä: 4-6 hlöä

Ilmoittaudu mukaan vastaanotossa tai sähköpostitse: nokia@liikuntamaailma.fi

VAHVA JA LIIKKUVA OLKAPÄÄ - PIENRYHMÄVALMENNUS

Suosittu Hyvästi olkapääkivuille -kurssi saa nyt jatkoa pienryhmäharjoittelun muodossa. Pienryhmässä vahvistetaan olkapäitä sekä niitä tukevia lihasryhmiä monipuolisesti, ja keskitytään olkanivelen toiminnan kannalta olennaisen liikkuvuuden kehittämiseen.

Treeniryhmän vetäjänä toimii fysioterapeutti Kim Sainiola ja harjoittelu yksilöidään jokaiselle ryhmään osallistujalle. Tämä pienryhmä on juuri sinulle, mikäli kärsit jonkin asteisista kivuista olkapään alueella tai haluat ennaltaehkäistä valitettavan yleiset olkapäävaivat. Pidetään yhdessä olkapäistämme huolta!

VAHVA JA LIIKKUVA OLKAPÄÄ PIENRYHMÄ torstaisin 12.9. alkaen, klo 16.45 (55 min), 10 kertaa

Hinta: 350 €, ei-jäsenille 390 €

Osallistujamäärä: 4-6 hlöä

Kysy lisää ja ilmoittaudu mukaan: kim.sainiola@liikuntamaailma.fi

VOIMALAN TERVEISET

Syksy on saapunut Voimalaan ja uudet valmennusjaksot ovat jo täydessä vauhdissa. Muistathan, että Liikuntamaailman ryhmäliikunta- ja yhdistelmäjäsenyydellä voit osallistua myös Voimalan treeneihin kerran viikossa. Suosittelemme testaamaan Kuntotreenejä, joissa on lähes aina tilaa. Kuntotreenejä löytyy aikataulusta tiistaisin klo 7.30,16.30 ja 17.30 sekä lauantaisin klo 9.30 ja 10.30.

Paikan Voimalan tunneille voit varata Liikuntamaailman varausjärjestelmän kautta joko Liikuntamaailman sovelluksella tai osoitteesta:

<https://extweb406.dlsoftware.com/index.php?func=la>

Nähdään Voimalassa!

SUUSKUUN GOLD MEMBER -ETU

Syyskuun Gold Member -etuna pääset veloitusetta lokakuun tapahtumiin: ti 15.10. Vapauden tanssiin ja ti 22.10. Äänirentoutukseen. Lisäinfoa tapahtumista löydät alapuolelta. Ilmoittaudu mukaan syyskuun aikana vastaanotossa tai sähköpostitse: nokia@liikuntamaailma.fi

Mikä ihmeen GoldMember?

SYKSYN UUTUUSKOKEILU: VAPAUDEN TANSSI

Vapauden tanssi on valmennus sisältöinen tanssitunti, jossa ohjattujen koreografioiden sijaan seurataan kehon tuntemuksia, ja liikutaan sen johdattelena. Jokaista tanssia varten saat ohjaajalta intention, joka auttaa tanssimatkaan syventymisessä. Jos olet joskus havahtunut ajatukseen siitä, että "En osaa tanssia", voit unohtaa tämän ajatuksen täällä. Vapauden tanssi -tunnilla päästetään irti sisäisestä kriitikosta, joka turhaan sabotoi niin itsemme kuin toisten läsnäolemista. Tällä tunnilla sinulla on mahdollisuudet päästä käsiksi omaan todelliseen potentiaalisi - tervetuloa nauttimaan vapauden tanssin voimaannuttavista vaikutuksista!

Ohjaajasta: Emma Jäntti, Jemma's productions on esiintyvä taiteilija ja mentaalivalmentaja, joka käyttää työskentelyssään taideterapeuttista lähestymiskulmaa. Kaikki Emman ohjaamat työpajat ja valmennukset noudattavat psykologisen turvallisuuden periaatteita. Voit siis vapaasti luottaa siihen, että tunneilla tulet hyväksytyksi juuri sellaisena ainutlaatuisena yksilönä kuin olet. Lisää valmentajasta voit lukea www.jemmas.fi

VAPAUDEN TANSSI tiistaina 15.10. kello 15.30-16.30

Hinta: Jäsenille 5 €, ei-jäsenille 10 €, Gold Membereille 0 €

Ilmoittaudu mukaan vastaanotossa tai sähköpostitse: nokia@liikuntamaailma.fi

SYKSYN UUTUUSKOKEILU: ÄÄNIRENTOUTUS

Äänirentoutus on ikiaikainen perinne, jota on käytetty jo varhain muinaisessa suomalaisessa kansanperinteessä. Soittimet vaikuttavat tutkitusti kehoon ja mieleen vähentäen mm. stressitasoja. Äänirentoutuksessa pääroolia näyttelevät erilaiset soittimet, sekä laulu, jonka useimmat osallistujat ovat kokeneet maadoittavana ja rahoittavana. Mikä sen parempi tapa saada kiireinen työpäivä tasaantumaan? Tervetuloa nauttimaan ja rentoutumaan yhdessä!

Äänirentoutuksen ohjaa Emma Jäntti. Emma Jäntti, Jemma's productions on esiintyvä taiteilija ja mentaalivalmentaja, joka käyttää työskentelyssään taideterapeuttista lähestymiskulmaa. Kaikki Emman ohjaamat työpajat ja valmennukset noudattavat psykologisen turvallisuuden periaatteita. Voit siis vapaasti luottaa siihen, että tunneilla tulet hyväksytyksi juuri sellaisena ainutlaatuisena yksilönä kuin olet. Lisää valmentajasta voit lukea www.jemmas.fi

ÄÄNIRENTOUTUS tiistaina 22.10. kello 15.30-16.30

Hinta: Jäsenille 5 €, ei-jäsenille 10 €, Gold Membereille 0 €

Ilmoittaudu mukaan vastaanotossa tai sähköpostitse: nokia@liikuntamaailma.fi

NAISTEN KUNTOSALIVARAUKSET

Alapuolelta näet ajankohtaiset salivaraajat. Huomaa, että vapaana olevia laitteita voi käyttää ohjausten aikana.

NAISTEN SALI VARATTU RYHMILLE:

Maanantaisin klo 17.45-18.30

Keskiviikkoisin klo 10.40-11.25 ja klo 17.30-18.30

Torstaisin klo 10-11

FIPECON TERVEISET – VARAA AIKA ILMAISEEN KONSULTAATIOON

Syyskuun aikana tarjoamme sinulle ainutlaatuisen mahdollisuuden: voit varata veloituksettoman konsultaatioajan Fipecon valmentajalle Juho Nousiaiselle. Tämä konsultaatio on suunniteltu auttamaan sinua pääsemään eteenpäin matkallasi kohti parempaa kuntoa ja hyvinvointia.

Mitä konsultaatio sisältää?

- Nykytilanteen arviointi: Juho arvioi nykyisen tilanteesi ja antaa sinulle arvokkaita vinkkejä siitä, miten voit edetä turvallisesti ja tehokkaasti.
- Tavoitteidesi kartoittaminen: Keskustelemme sinun henkilökohtaisista tavoitteistasi, olivatpa ne sitten painonhallinta, lihaskunnan kehittäminen tai yleinen hyvinvointi.
- Yksilöllinen suunnitelma: Konsultaation päätteeksi saat räätälöityjä suosituksia, jotka auttavat sinua asettamaan realistiset tavoitteet ja valitsemaan juuri sinulle sopivan harjoittelu- ja ravitsemussuunnitelman.

Tämä konsultaatio on erinomainen tilaisuus saada asiantuntijan näkökulma siihen, miten voit päästä oikealle polulle ja saavuttaa tavoitteesi.

Varaa aikasi syyskuun aikana Juholta:

☎ 041 435 1518

✉ juho.nousiainen@fipeco.fi

Älä jätä tätä mahdollisuutta käyttämättä – ota askel kohti parempaa hyvinvointia jo tänään!

Terveisin,
Juho Nousiainen
Fipeco Valmennus

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

Vauhtiketulla järjestetään super suosittuja lasten Sportti- synttäreitä!

Hoidamme juhlat alusta, ohjelmiseen ja herkkutarjoiluineen aina loppusiivoukseen saakka.

Varaa synttärit valmiiksi ajoissa:
p. 040 761 2612 tai vauhtikettu@vauhtikettu.com

www.vauhtikettu.com

KAUNEUSHOITOLA SELENE

Nyt on aika varata kasvohoito!

Syyskuun suositus - Retinolikasvohoidot -20%

Saat uutta hehkua, kiinteyttä ja tasaisemman ihon sävyn tehokkaan retinolihoidon 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.

Syyskuussa uudet ripsipidennykset:

Volyymi- ja hybridipidennykset 89 € (norm. 99 €).

Klassiset ripsipidennykset 79 € (norm. 89 €).

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

Olet lämpimästi tervetullut!

Niina Silventoinen

SKY-kosmetologi

www.liikuntamaailma.fi

Seuraa meitä myös Facebookissa

ja Instagramissa

(@liikuntamaailmanokia).

Ehän vastaa tähän viestiin.