



Tervetuloa vuosi 2023

Uusi tuore vuosi on alkanut. Toivotaan, että tämä vuosi on edeltäjiensä tasaisempi ja saadaan treenailla ilman suuria myllerryksiä ympärillämme. Liikuntamaailmassa uusi vuosi tuo joitakin muutoksia. Meille suurin ponnistus on uudet nettisivut. Nettisivut kokevat muodonmuutoksen ihan lähipäivinä. Tavoittelemme muutoksella uudenlaista ilmettä verkkoon, jotta voisimme viestiä myös ulospäin sitä hyvää fiilistä ja kotoisuutta mitä keskuksemme sisälläkin vallitsee. Sivut avataan lähipäivinä, mutta niitä tullaan muokkaamaan vielä alkuvuoden aikana. Tähän muokkaustyöhön haluaisimme myös teidän apua.

Ryhmäliikunta-aikataulu pullistelee taas runsaasti ihania tunteja. Aikataulusta kuvakaappaus tässä kirjeessä. Asiakkaillemme on kevääksi sovittu myös huikea etu kun yhteistyö K-Supermarket Löytiksen kanssa alkaa.

Onnea tähän uuteen vuoteen 2023!! Tossut liikkeelle ja salille ☺

Seuraathan meitä tiiviisti Instagramissa ja/ Facebookissa: @liikuntamaailmanokia

# RYHMÄLIIKUNTA - MERKITSE OMAT SUOSIKKISI KALENTERIIN

## Ryhmäliikunta-aikataulu 2.1.-21.5.2023

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai
07.30 Kuntotreeni 55	09.15 Irmat & Raimot Pilates 55	09.15 Spin & Body 55	07.30 Voimatreeni alavartalo 55	07.30 Huoltotreeni 55	09.30 Kuntotreeni 55
09.15 Fysiojumppa 55	10.15 Äijäjumppa 55	10.20 Fysiojumppa 55	09.00 Irmat & Raimot Kiertoharj. 55	09.15 Lavis 55	10.15 Rasvanpolttospin 45
10.20 Muokkaus 55	10.20 Kuntotanssi 45	11.25 Fascia Method 55	10.05 BODYBALANCE 30	10.20 Syvä Tuki 30	10.30 Kuntotreeni 55
15.30 Kuntotreeni 55	16.30 Voimatreeni ylävartalo 55	16.45 Muokkaus 55	10.40 Lihaskunto 55	10.55 Kehonhuolto 30	11.05 Terveiskä 55
16.30 Kuntotreeni 55	17.30 Voimatreeni ylävartalo 55	17.50 BODYCOMBAT 55	15.30 Voimatreeni alavartalo 55	17.15 Sh'Bam 55	12.10 Lämpö Venyttely 30
17.30 BODYSTEP 55	17.15 Dance Mix 55	18.55 BODYBALANCE 55	16.30 Pilates 55	18.20 Lämpö Venyttely ja Rentoutus 55	<b>Sunnuntai</b>
18.35 BODYPUMP 55	17.30 IntervalSpin 45		16.30 Voimatreeni alavartalo 55		15.45 BODYCOMBAT 55
19.40 Lämpö Yin Jooga 55	18.20 Kahvakuula 30		17.30 BODYPUMP 55		16.50 BODYPUMP 55
	18.55 Lämpö Flow Jooga 55		18.35 IntervalSpin 55		17.55 BODYBALANCE 55

### Painonpudotusryhmä

10x tiistaisin klo 11.05 alkaen 10.1.2023  
10x torstaisin klo 17.30 alkaen 12.1.2023

### Kuntosalikulssi

4x perjantaisin klo 11.30 alkaen 20.1.2023

### Äiti kuntoon -kurssi

8x keskiviikkoisin klo 17.15 alkaen 1.3.2023

### Juoksurssi

8x maanantaisin klo 17.30 alkaen 17.4.2023

- lihaskunto
- aerobinen
- keho ja mieli
- Voimala (ri-korttiin sisältyy 1 kerta/vko)

### LASTENHOITO

Torstai 16.15-19.45  
Lauantai 10-13

## YHTEISTYÖ K-SUPERMARKET LÖYTIKSEN KANSSA

Liikuntamaailma on sopinut Yhteistyöstä K-Supermarket Löytiksen kanssa. Asiakkaamme saavat jäsenkorttia kassalla näyttämällä 5% alennuksen kaikista ostoksistaan Löytiksessä. Etu on voimassa ainakin kevään 2023 ajan (31.5.2023 asti) Alennus ei koske alkoholi-, eikä tupakkatuotteita.

## LOPPIAINEN 6.1.2023

Vastaanotomme palvelee loppiaisena perjantaina 12-18

Ryhmäliikuntatunnit poikkeuksellisesti

14.00 Sh'Bam 55

15.00 Lämpö Venyttely ja Rentoutus 55

## KUNTOSALIKURSSI

Kuntosalikulrussilla pääset syventymään perinteisten kuntosaliliikkeiden tekniikkaan ja variaatioihin, sekä valitsemaan treeniohjelman juuri

sinulle sopivia harjoitteita. Tavoitteena oppia harjoittelemaan kuntosalilla turvallisesti ja laajentamaan liikepankkia. Kurssille voi osallistua niin aloittelija, kuin pidempään kuntosalilla käynytkin. Kurssin hinta 43€, jäsenhinta 23€.

Kurssin ohjaa Fysioterapeutti Roosa Keteli

4x perjantaisin klo 11.30 20.1-10.2.2022

Ilmoittaudu mukaan vastaanotossa.

## **PAINONPUDOTUSRYHMÄ**

Kesää kohti, kiristääkö housut!? Olisiko kiva keventää oloa ja aloittaa uusi terveellisempi elämä. Painonpudotuskurssilla saat varmasti tuloksia, kunhan vaan noudatat ohjeita. Kurseja on järjestetty monia aiemmin ja aina on saatu tuloksia aikaiseksi. Tule mukaan! Kurssin hinta 119€.

kurssin ohjaa Piia Kontiola

10x tiistaisin klo 11.05 alkaen 10.1.2023 tai

10x torstaisin klo 17.30 alkaen 12.1.2023

## **ELÄMÄNTAPAMUUTOS 2.0 - ryhmä**

Oletko kyllästynyt aloittamaan "uuden elämän" joka tammikuu? Haluisitko löytää joustavamman, lempeämmän ja kokonaisvaltaisemman tavan saavuttaa tavoitteesi? Tule mukaan @elluyellow\_wellbeing 'in kanssa yhteistyössä järjestämäämme Elämäntapamuutos 2.0 -ryhmään! Ryhmä starttaa 23.1 klo 18-19 ja kokoontuu 10 kertaa joka toinen maanantai. Hinta 235€/jäsen, 250€/muut. Valmentajana Elisa Luomaranta.

Ilmoittautumiset ja lisätiedot [elisa@elluyellow.com](mailto:elisa@elluyellow.com)

## **RAPAKUNTOTREENIRYHMÄ ON TAAS TÄÄLLÄ**

Rapakuntotreeniryhmä sai syksyllä mukavan suosion ja siksi se uusitaan keväällä. Hae mukaan itse tai vinkkaa kaverille rapakunto-treeniryhmästä. Valitsemme hakijoiden joukosta 10 rapakuntoista mukaan kevään ryhmään (12 vko). Treenit tapahtuvat Liikuntamaailmassa 2 kertaa viikossa Fysioterapeutin asiantuntevassa opastuksessa. Jos treenit ovat viimevuosina jääneet vähälle, voit olla yksi valituista. Treeniajankohta määräytyy hakijoiden toiveiden perusteella. Lisätietoja ryhmästä saat täyttämällä hakemuksen.

Hakemus löytyy täältä [www.liikuntamaailma.fi/rapakunto](http://www.liikuntamaailma.fi/rapakunto)

## KANKEAT KEHOT VELTOT VARRET – RYHMÄ

Pääset vielä mukaan miesten treeniryhmään, kun ilmoittaudut Jukalle [jukka.heinola@liikuntamaailma.fi](mailto:jukka.heinola@liikuntamaailma.fi) . Porukkaa on mukana ihan mukavasti, mutta mahdut vielä mukaan, jos tarvitset treeniä uutta suuntaa. Ja mitä maksaa? Ei maksa mitään. Ota yhteyttä niin kuulet lisää.

Ja hei... Tähän ryhmään voit ilmoittaa jahkailevan puoliso, ystäväsi, isäsi, tai kenen vain, jonka tiedät olevan liikunnan tarpeessa, mutta hän ei vain pääse liikkeelle. KÄRÄYTÄ SIIS MIES-TUTTUSI!

## VELTOT PAKARAT VIREÄ MIELI – RYHMÄ

Naiset vastaavat miehille samalla mitalla. Jos haluat kokeilla jotakin uutta ryhmäliikunta-tuntia tai treenitapa, niin nyt olisi aika toimia. Kerätään porukka ja treenataan yhdessä! Naisten treeniryhmään pääset mukaan, kun ilmoittaudut Siinalle [siina.uotila@liikuntamaailma.fi](mailto:siina.uotila@liikuntamaailma.fi) . Ja mitä tämä maksaa? Ei maksa mitään. Ota yhteyttä niin kuulet lisää. Ja muista vinkata tästä myös kaverille!

## GOLDMEMBER -ETU

Tammikuun Gold-Member-etuna, hieronnat -10% varaa aikasi vastaanotosta!

## UUSI ILME NETTISIVUILLE

Liikuntamaailman uudet nettisivut avataan lähipäivinä. Jotta sivuista saadaan Liikuntamaailman näköiset, tarvitsemme aitoja kuvia aidoista Liikuntamaailman asiakkaista. Sivut avataan aluksi havainnekuvilla. Onnistuisitko siis auttamaan meitä ja pääsisit Liikuntamaailmaan kuvauspäivänä 1.2. klo 8–17?

Jäitkö miettimään? Kyllä juuri sinua kaipaamme, sinä olisit oikein hyvä malli. Kuvauksiin ei tarvitse valmistautua erikoisesti. Mielellään mahdollisimman vähän valmistautuneena, kun tulet niin se olisi oikein hyvä. Verkkarit jalkaa ja t-paita päälle ja rock.

Jos onnistut edes jossakin kohtaa päivää piipahtamaan, niin olisi oikein hienoa!! Laittele viestiä, vaikka vastaamalla tähän viestiin tai [info@liikuntamaailma.fi](mailto:info@liikuntamaailma.fi) .

## VAUHTIKETTU

Vauhtiketun kevätkausi starttaa ma 9.1.2023 alkaen!

Meillä tarjolla paljon liikuntaryhmiä lapsille sekä aikuisille ja lapsille yhdessä liikkuen. Tarjolla mm. Tanssi ja voimisteluryhmiä, Parkour- ryhmiä pikkuisille ja isommille vauhtiveikoille sekä aikuinen - taapero ja aikuinen- vekararyhmiä jne.

Katso kaikki aikataulut [www.vauhtikettu.com](http://www.vauhtikettu.com) ja ilmoittaudu mukaan.  
Ilmoittautumiset ja tiedustelut vapaista paikoista p. 040-7612612

Tervetuloa mukaan iloisen liikunnan pariin!

## KAUNEUSHOITOLA SELENE

Talven hehku!

Tuo lisäbuustia ihollesi tehokkaalla Exuviancen AHA-kuorinnalla, Retinol-kuorinnalla tai InnoPen™- mikroneulauksella.

Tule tutustumaan!

20% alennus tammikuussa kasvohoidoista  
(myös tammikuun aikana vataruista).

Exuviance AHA- ja Retinol hoitoja saa vain koulutetulta ihoterapeutilta, joka räätälöi hoidon juuri sinun ihotyypiksi ja ongelmiasi mukaan. Ne vähentävät pintajuonteita ja ryppyjä, vaalentavat pigmenttiläiskiä, kosteuttavat kuivaa ihoa ja ehkäisevät aknea. Exuviance-hoito tarjoaa ihollesi tutkitusti tehokkaan hoidon.

Mikroneulaus on tehokas veitsetön hoito, kun haluat hoitaa iholtasi mm. vanhenemisen merkkejä, kuten rypyt, juonteet ja veltostuminen. Mikroneulauksessa ihoa lävistetään ohuilla steriileillä neuloilla. Nämä pienet neulat saavat iholla aikaan mikrovaurion, jota iho lähtee luonnollisesti korjaamaan. Tästä alkaa välitön ihon tukikudoksen (kollageenin ja elastiinin) uudistuminen. Neuloilla tehdyt mikrokanavat antavat hyvän väylän aktiiviraaka-aineiden imeytymiselle ihoon. Mikroneulaus on yksi tehokkaimmista keinoista imeyttää raaka-aineita.

Mikroneulauksella voidaan hoitaa:

- juonteita
- arpia
- suuria huokosia
- raskausarpia
- veltostunutta ihoa
- pigmenttimuutoksia
- couperosa- / rosacea-ihoa

Parin tunnin päästä hoidosta iho on jo selkeästi rauhoittunut, ja useimmilla iho toipuu täysin vuorokauden sisään.

Yksikin hoitokerta saa jo aikaan näkyviä tuloksia. Optimaalisten tulosten saavuttamiseksi suositellaan 3-6 hoidon sarjaa, sopiva hoitoväli on noin kuukausi.

Lisäinfoa [www.kauneushoitolaselene.fi](http://www.kauneushoitolaselene.fi)

Tiedustelut ja ajanvaraukset

040 508 0011/Timma ajanvaraus tai

Liikuntamaailman vastaanotto

050 598 2444

Olet lämpimästi tervetullut.  
Niina Silventoinen  
SKY-kosmetologi

## **HIEROJA SAMU SALMI**

Muistathan jäsenetusi 2€ alennus hieronnoista.  
www.samusalmi.fi/ajanvarausAjanvaraukset [www.samusalmi.fi/ajanvaraus](http://www.samusalmi.fi/ajanvaraus) ja  
tiedustelut 050 598 2444

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

Seuraa meitä myös Facebookissa ja Instagramissa  
(@liikuntamaailmanokia).

Ethän vastaa tähän viestiin. Tarvittaessa ota yhteyttä: info@liikuntamaailma.fi