

# Jäsenkirje



Tervetuloa vuosi 2024! Vuosi on vaihtunut ja perinteisesti se näkyy ruuhkahuippuna kuntosaleilla. Sitä me toivomme kovasti tänäkin vuonna, mutta erityisesti toivomme innostuksen jatkuvan läpi vuoden. Uutta vuotta on valmisteltu Liikuntamaailmassa jo syksystä alkaen. Meillä onkin pieniä paljastuksia tässä kirjeessä.

Seuraathan meitä tiiviisti Instagramissa ja/ Facebookissa: @liikuntamaailmanokia

## **LIIKUNTAMAAILMA-TUTUSTUMISVIIKKO 8.-14.1.2024**

Tutustumisviikolla voit tuoda ystäväsi tutustumaan meihin ja meidän palveluihimme edullisesti koko viikon ajan. Lisäksi viikko pitää sisällään mahtavia tarjouksia ja ilmaisia saliohjausaikoja!

Kertakäynti 2 €  
Tammikuun treenit 20 €  
Ohjaaja salilla:  
Ma 8.1. klo 18.30-19.30  
Ti 9.1. klo 15-16  
To 11.1. klo 11-12  
Pe 12.1. klo 15-16

Kysy lisää alkuvuoden tarjouksista Liikuntamaailman vastaanotosta.  
HUOM!! Vain jäsenet pystyvät ennakkovaraamaan paikan tunneilta:  
<https://liikuntamaailma.fi/ryhmaliikunta-aikataulut/>

# JUHO NOUSIAINEN LIIKUNTAMAAILMAN YKSILÖLIIKUNNAN JOHTAJAKSI

Pitkän uran valmennuksen parissa tehnyt Juho Nousiainen aloittaa Liikuntamaailman yksilöliikunnan johtajana vuoden 2024 alusta. Juho tuo mukanaan Fipecon valmennuskonseptin Liikuntamaailman asiakkaiden ulottuville. Uusi valmennusmetodi yhdistää nerokkaasti verkkovalmennuksen ja personal trainingin parhaat puolet, jolloin asiakkaat saavat enemmän vähemmällä. Ensimmäiset valmennusryhmät starttaavat helmikuulla keskiviikkoillassa. Valmennusryhmistä ja yksilövalmennuksista saat lisätietoa vastaanotosta, tai suoraan Juholta 0414351518 sekä juho.nousiainen@liikuntamaailma.fi. Tapaatte Juhon Liikuntamaailmassa keskiviikkoisin ja torstaisin. Juho auttaa teitä erikseen ilmoitettuna ajankohtina salilla.

## LIIKUNTAMAAILMA-SOVELLUS ON LADATTAVISSA

Pitkän painimisen jälkeen on ensimmäinen versio Liikuntamaailman sovelluksesta saatu julkaisuvaiheeseen. Toiminnallisuuksia appiin saadaan ajan saatossa lisää, mutta nyt appi on ladattavissa Play-kaupasta ja App-storesta. Applikaatioon pääset kirjautumaan sillä sähköpostiosoitteella, mihin sait tämän jäsentiedotteen. Salasanana toimii ryhmäliikuntavarauksissa käyttämäsi salasana, tai voit luoda salasanan ensimmäisen kirjauksen yhteydessä. Salasanan voit muuttaa applikaatiossa myöhemmin.

HUOM. Ensimmäinen kirjautuminen vaatii kaksi yritystä.

HUOM2. Sinun tulee sallia sijaintitiedot appia käytettäessä, jotta oven avaus ja tunneille kirjautuminen onnistuvat.

Applikaation avulla voit:

1. Avata ulko-oven (kirjautua sisään kuntosalille)
2. Muokata omia asiakastietojasi
3. Varata paikan ryhmäliikuntatunnille
4. Kirjautua sisään ryhmäliikuntatunnille
5. Seurata käyntihistoriaasi
6. Tarkistaa avoimet laskut
7. halutessasi voit seurata myös omia kassasuorituksiasi.

Jos Apista löytyy lapsenvikoja, niin voit infota niistä vastaanottoon. Applikaation päivittäminen on huomattavasti hitaampaa, kuin esim. nettisivujen. Eli päivityksiä saadaan muutamia kertoja vuodessa.

HUOM! Voit halutessasi siirtyä käyttämään kokonaisuudessaan appia sisäänkirjautumiseen, tai jatkaa kortin käyttöä. Voit myös käyttää molempia kirjaustapoja.

# VARAA AIKASI AMMATTILAISILLEMME SUORAAN VERKOSTA

Liikuntamaailman fysioterapia, osteopatia, Personal training ja hieronta-varaukset onnistuvat kätevästi verkosta. Vapaita aikoja Marille, Kimille ja Siinalle voit tutkia osoitteesta <https://varaa.timma.fi/liikuntamaailma> ja Samulle osoitteesta <https://www.samusalmi.fi/ajanvaraus>

## VASTAANOTON AUKIOLOAJAT JA MUUT YHTEYSTIEDOT

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

Kuntosalille pääset kulkukortilla tai Liikuntamaailman applikaatiolla klo 5-24.

Saat meihin yhteyden myös sähköpostitse:

Jos sinulla on kysyttävää jäsenyydestäsi laita viestiä osoitteeseen [jasenasiat@liikuntamaailma.fi](mailto:jasenasiat@liikuntamaailma.fi)

Jos asiasi koskee laskutusta, saat lisätietoa [info@liikuntamaailma.fi](mailto:info@liikuntamaailma.fi)

## JOULUPOSTI

Olethan jo lahjoittanut postitse saamasi joulukortit ystävällesi? Ohjeista ystävääsi varaamaan aika ensimmäiselle käyntikerralle. Muistathan myös kirjata oma nimesi kortin taustapuolelle, sillä mikäli ystäväsi päättää aloittaa asiakkaanamme saat omaan kuukausimaksuusi 3€:n alennuksen.

## RYHMÄLIIKUNTA

Ajantasainen aikataulu löytyy nettisivuilta ja varauskalenterista. Kevään aikataulu alkaa 2.1.2024. Aikataulu löytyy verkkosivuillamme.

# KURSSITARJONTA

## **Kuntosaliharjoittelu tutuksi -kurssi ma 22.1 klo 17**

Tervetuloa mukaan Kuntosaliharjoittelu tutuksi -kurssille! Tämä kurssi on sinulle, jos olet aloittelija tai pitkän tauon jälkeen kuntosaliharjoittelun pariin palaava. Kurssilla opetellaan lihaskuntoharjoittelun perusteet, laitteiden käyttö ja liikkeiden turvalliset ja sinulle optimaaliset suoritustekniikat. Tavoitteena on, että kurssin jälkeen sinulla on kaikki eväät omatoimiseen harjoitteluun ja uusi kiva harrastus, josta et halua enää luopua.

-8x

-Alkaen Ma 22.1, klo 17.00

-yhden kerran kesto 55 min

-max osallistujamäärä 10 hlö

-ohjaajana Ilona Vesapuisto

## **FasciaMethod-kurssi ke 10.1 klo 10.15**

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.

-6x

-Alkaen Ke 10.1, klo 10.15

-yhden kerran kesto 55 min

-max osallistujamäärä 30 hlö

-ohjaajana Mari Heinola

## **Hyvästi olkapääkivuille-kurssi to 18.1 klo 16.45**

Olkapää on hyvin monimutkainen rakenne ja kivulias olkapää onkin yleinen vaiva sukupuoleen katsomatta. Tällä kurssilla tehdään tehokasta ja monipuolista harjoittelua olkapäiden ja sekä koko hartiaarenkaan alueelle. Kurssilla saat tietoa omien olkapäidesi kunnosta sekä paljon työkaluja niiden vahvistamiseen. Kurssi on juuri sinulle, mikäli kärsit olkapääkivuista joko satunnaisesti tai akuutisti tai olet muuten vain kiinnostunut olkapäidesi kunnossa pitämisestä.

-4x

-Alkaen to 18.1. klo 16.45

-yhden kerran kesto 55 min

-max osallistujamäärä 10 hlö

-ohjaajana Kim Sainiola

## **Kurssien ja Workshoppien hinnasto**

8 kerran kurssit 39 €

Ei-jäsenillemme 85 €

6 kerran kurssit 30 €

Ei-jäsenillemme 65 €

4 kerran kurssit 23 €

Ei-jäsenillemme 43 €

1 kerran workshop 12 €

Ei-jäsenillemme 25 €

**Kaikki kurssit ovat PLUS-jäsenille 0 €**

## VAUHTIKETTU

Vauhtiketun Kevätkausi starttaa ma 8.1.2024 alkaen.

Monipuolista lasten liikuntaa iloisissa ryhmissä! Katso kaikki ryhmien aikataulut [www.vauhtikettu.com](http://www.vauhtikettu.com) ja ilmoittaudu mukaan iloisen liikunnan pariin! Kysy vapaista paikoista kevätkaudelle p.040-7612612 tai [vauhtikettu@vauhtikettu.com](mailto:vauhtikettu@vauhtikettu.com)

Huom! Meillä aina yksi maksuton kokeilukerta!

## KAUNEUSHOITOLA SELENE

Talven hehku!

Anna ihollesi juuri nyt aivan erityistä huolenpitoa. Pakkanen ja kuiva huoneilma koettelee ihoa mutta ihosi tarpeisiin räätälöidyt hoidot ja hyvä kotihoito pelastaa kyllä tilanteen.

Ihosi hehkuu ja voi hyvin myös talvella!

Tule tutustumaan!

20% alennus tammikuussa kasvohoidoista,  
myös tammikuun aikana vataruista.

Exuviancen AHA- ja Retinolihoitoja ja saa vain koulutetulta ihoterapeutilta, joka räätälöi hoidon juuri sinun ihotyyppisi 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 mikroaurion, jota iho lähtee luonnollisesti korjaamaan.

Tästä alkaa välitön ihon tukikudoksen (kollageenin ja elastiinin) uudistuminen. Neuloilla tehdyt mikrokanavat antavat hyvän väylän aktiiviraaka-aineiden imeytymiselle ihoon.

AHA-kuorinta ja mikroneulaus on mahdollista yhdistää yhdeksi tehokkaaksi hoitodoksi.

Olet lämpimästi tervetullut.

Niina Silventoinen  
SKY-kosmetologi

Lisäinfoa [www.kauneushoitolaselene.fi](http://www.kauneushoitolaselene.fi)  
Tiedustelut ja ajanvaraukset  
040 508 0011/Timma ajanvaraus tai  
Liikuntamaailman vastaanotto  
050 598 2444

## **HIEROJA SAMU SALMI -TAMMIKUUN TARJOUS!**

Tammikuun ajan viisi hierontaa neljän hinnalla 192€ (norm. 240€). Lahjakortin voimassaoloaika on 5 kuukautta ostopäivästä. Tarjous koskee vain Liikuntamaailman asiakkaita.

Maksuna käy myös epassi, smartum ja edenred hieronta/hyvinvointietu.  
[samusalmi.fi/ajanvaraus](http://samusalmi.fi/ajanvaraus).

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

Seuraa meitä myös Facebookissa ja Instagramissa  
(@liikuntamaailmanokia).

Ethän vastaa tähän viestiin.