

Jäsenkirje



Kesä saapuu ja sen mukana mm. uudet ryhmäliikunnan aikataulut

Nyt alkaa lumet olla kadonneet ja kesä saa tulla. Meillä on takana työntäyteinen kevät ja olemme mielestämme onnistuneet hienosti kevään aikana isoimmissa ponnistuksissamme, jotka ovat liittyneet verkkomaailmaan ja ryhmäliikunnan kehitystyöhön. Liikuntamaailma palvelee kesäajan edellisvuosien tapaan vain hieman kevyemmällä aikataululla.

Seuraathan meitä tiiviisti myös Instagramissa ja/ Facebookissa:
@liikuntamaailmanokia

POIKKEUKSIA AUKIOLOAJOISSA

VAPPU

Sunnuntai 30.4. Vastaanotto SULJETTU, ei ryhmäliikuntaa
Maanantai 1.5. Vastaanotto SULJETTU, ei ryhmäliikuntaa

HELATORSTAI

Torstai 18.5. Vastaanotto SULJETTU, ei ryhmäliikuntaa
-Spinning-marathon klo 10-13, ilmoittaudu varausjärjestelmän kautta

Huom. juhannukseen asti Liikuntamaailman vastaanotto palvelee tutusti arkisin klo 8-20, lauantaisin klo 10-16 ja sunnuntaisin klo 12-18. Juhannukseen jälkeen vastaanotto on avoinna vain arki-aamuisin ja arki-iltaisin aina elokuun alkupäiville asti.

Muistathan, avainkortilla pääset kulkemaan salin puolelle päivittäin 5-24.

KESÄN RYHMÄLIIKUNTA-AIKATAULUT 22.5.-20.8.

Kesän aikataulut astuvat voimaan 22.5. ja painoversiot ovat noudettavissa vastaanotosta ihan lähiviikkoina. Suuria muutoksia aikatauluun ei ole luvassa, mutta hieman päivitämme kokonaisuutta palvelemaan asiakkaidemme tarpeita parhaalla mahdollisella tavalla. Kiitos kovasti aktiivisuudestanne aikataulun suunnittelua tukeneessa ideoinnissa.

VOIMALASSA ALKAA UUDET TREENIJAKSOT VIIKOLLA 21

Kesäaikana Voimalan pienryhmissä ei poikkeuksellisesti ole yhtä pääliikettä, vaan keskitymme perusvoimaharjoitteluun isoille lihasryhmille. Käytännössä voit siis osallistua hyvin myös yksittäisiin voimaharjoituksiin, kuntotreenit sopivat normaalistikin hyvin kenen tahansa treeniin. Ilmoittaudu rohkeasti mukaan. Tykkäät varmasti!

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

Aika ohjattuihin harjoituksiin tulee varata osoitteesta <https://liikuntamaailma.nomqa.fi/>

GOLDMEMBER -ETU

Toukokuun ajan kaikki energia- ja palautusjuomat -25%. Aurinkoa kaipaaville solariumin käyttö veloitusetta.

VAUHTIKETTU

Vauhtiketun syyskaudelle 2023 ilmoittautuminen on alkanut. Ilmoittaudu NYT!

Tarjolla paljon monipuolista lasten liikuntaa mm. Temppukoulu-, Mini Gym-, Mini Dance-, Gym&Dance- sekä Parkour- ryhmiä eri-ikäisille. Baby Move vauvajumppaa sekä vekara ja taapero ryhmiä oman aikuisen kanssa.

Ilmoittautumiset ja tiedustelut:

P.040-7612612 tai vauhtikettu@vauhtikettu.com

KAUNEUSHOITOLA SELENE

Äitienpäivä ja kevään juhlat lähestyvät!

Nyt on aika muistaa äitiä, isoäitiä, ylioppilasta, vastavalmistunutta, syntymäpäiväsankaria tai vaikkapa hemmotella itseään.

Anna lahjaksi hetki omaa aikaa, hyvää oloa ja kauneutta. Selenen lahjakortti on aina mieluinen lahjaidea.

Lahjakortit voit ostaa Liikuntamaailman vastaanotosta, soittamalla/tekstiviestillä 040 508 0011 tai Timman kautta nettisivulta www.kauneushoitolaselene.fi

Lahjakortti on voimassa vuoden ostopäivästä.

Lahjakortin ostaja saa toukokuussa -20% lahjakortin jonka alennuksen voi käyttää kaikkiin normaali hintaisiin palveluihin.

Suosittelen!

Ihanan ylellinen De Luxe kasvohoito 109€ täydelliseen hemmottelupäivään.

Koe uudistunut, rentoutunut olo ja upea

Vaikka sää ei vielä hemmotelisi kesän lämmöllä niin voit ottaa pienen varaslähdön kesään.

Kesäfiilistä saat ihanilla ripsillä, kulmien laminoinnilla, ihoa kirkastavalla kasvohoidolla, vartalo sokeroinnilla, suihkurusketuksella, hoidetulla jaloilla tai jollain muulla valisemallasi hoidolla.

BODY SUGARING - VARTALOSOKEROINTI

Vartalosokeroinnissa sokerin ja oikean tekniikan avulla saadaan ihokarvojen lisäksi poistettua hellävaraisesti myös kuollut ihosolukko. Tuloksena on terve, karvaton ja pehmeä iho. Sokerointi sopii kaikenlaisille karvoille ja ihoille.

Sokerointipaketit:

Bikini+kainalot+sääret 80€

Brassi+kainalot+sääret 110€

sääret 39 €

käsivarret 23 €

bikindiraja 25 €

kainalot 25 €

brassi 59 €

kasvot alk. 10 €

Suihkurusketus 39€

Lisäinfoa: www.kauneushoitolaselene.fi

Ajanvaraukset ja tiedustelu 040 508 0011

Ajanvaraukset Liikuntamaailman vastaanotto 050 598 2444 tai Timman <https://varaa.timma.fi/kauneushoitolaselene> kautta.

Olet sydämellisesti tervetullut.

Niina Silventoinen
SKY-kosmetologi

HIEROJA SAMU SALMI

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

www.liikuntamaailma.fi

Seuraa meitä myös Facebookissa ja Instagramissa
(@liikuntamaailmanokia).

Ethän vastaa tähän viestiin.