

Jäsenkirje



Tervehdys toukokuu! Pitkän talven ja muutaman takatalven jälkeen olet erittäin tervetullut. Liikuntamaailmassa jatketaan kevätkautta vielä muutama viikko ja sitten onkin aika siirtyä kesämoodiin. Ai että! Kesä Liikuntamaailmassa on liikunnan täyteinen. Kuntosalille pääsee tuttuun tapaan päivittäin klo 5-24 ja meidän monipuolinen ryhmäliikunta-aikataulumme kannustaa sinua pysymään aktiivisena syksyyn asti. Lisäksi meillä olisi alkamassa ulkotreenikurssi! Lue lisää jäsenkirjeestä.

Ja hei, muistathan seurata meitä tiiviisti Instagramissa ja/ Facebookissa:
@liikuntamaailmanokia

Aurinkoista toukokuuta!

t. Liikuntamaailman henkilökunta

MUUTOKSIA VASTAANOTON AUKIOLOAJOISSA

Henkilökunnan lomat sekä helatorstai vaikuttavat hieman vastaanoton aukioloaikoihin viikolla 19.

KE 8.5. vastaanotto avoinna klo 8-16

TO 9.5. helatorstaina vastaanotto suljettu, ei ryhmäliikuntaa

KUUKAUDEN TREENI

Kuukauden treenin teki tällä kertaa meidän fysioterapiaopiskelija Sini. Alapuolelta näet mitä treeni pitää sisällään.

KAHVAKUULATREENI

Tee liikepareina 15 toistoa/ liike ja kolme kierrosta.

1. Gorilla row – Dead Bug
2. Yhden jalan maastaveto – Around the World
3. Etuheilautus – Russian Twist

Liikkeet löytyvät myös yhteissalin liitutaululta ja videot liikkeistä Facebookista Liikuntamaailma Nokia VIP -ryhmästä.

Ei muuta kuin testaamaan!

KIRJAUTUMINEN RYHMÄLIIKUNTATUNNEILLE

Olet ehkä jo huomannutkin, että olemme ottaneet käyttöön uudet jumppalaput. Nyt voit kätevästi kirjautua varaamallesi ryhmäliikuntatunnille myös Liikuntamaailman sovelluksen kautta. Jumppalapun saat vastaanotosta ja ohjaaja kerää laput pois tuttuun tapaan ennen tunnin aloitusta.

Liikuntamaailman sovellus on ladattavissa Play-kaupassa ja App-storessa. Kirjaudu äppiin sillä sähköpostiosoitteella, mihin sait tämän jäsentiedotteen. Salasanana toimii ryhmäliikuntavarauksissa käyttämäsi salasana, tai voit luoda salasanan ensimmäisen kirjautumisen yhteydessä.

HUOM. Ensimmäinen kirjautuminen saattaa vaatia 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

FIPECON TERVEISET – KAKSI PAIKKAA VAPAANA MIESTEN VALMENNUSRYHMÄSSÄ

Fipecon suosituista valmennuksista naisten ryhmät ovat täynnä, mutta miesten 5 hengen valmennusryhmässä olisi vielä 2 paikkaa vapaana!

Mies, haluatko hankkia kevyemmän ja energisemmän sekä voimakkaamman ja kestävämmän kehon, jonka avulla mahdollistat enemmän elämäsi?

Haluaisitko saada ”kaksi kärpää yhdellä iskulla”? Lähde mukaan Juhon vetämään miesten ryhmään, jossa yhdistyy henkilökohtainen ja ryhmävalmennus.

Kokonaisvaltaisessa henkilökohtaisessa valmennuksessa saat tilanteeseesi suunnitellun ruokavalion ja harjoitteet. Arjen kuormittumisen ja palautumisen suhde analysoidaan ja aloitetaan ratkaisemaan vaiheittain. Ryhmässä motivoidut uusien harjoitteiden ja ryhmän tuen avulla, kenties saat uuden treenikaverinkin.

Lähde mukaan reenaamaan!
Ota yhteyttä 0414351518 / Juho

KESÄN RYHMÄLIIKUNTA-AIKATAULU 27.5.-11.8.2024

Kesän ryhmäliikunta-aikataulu astuu voimaan toukokuun loppupuolella. Aikataulun löydät täältä: <https://liikuntamaailma.fi/ryhmaliikunta-aikataulut/>
Huomaa * merkityt tunnit, jotka jäävät kesätauolle vasta juhannuksen jälkeen.

LASTENHOITO KESÄTAUOLLA 1.6.-10.8.2024

Juhannuksen jälkeen myös vastaanoton aukioloajoissa pieniä muutoksia:

VASTAANOTON AUKIOLOAJAT 24.6.-28.7.2024

Ma-to 8-20

Pe 8-16

La-su SULJETTU

ULKOTREENIKURSSI

Tervetuloa nauttimaan kesästä ja liikunnasta Lauran ulkotreenikurssille! Kurssi pitää sisällään kuusi monipuolista harjoitusta, vaihtuvalla teemalla. Ennen treenejä kokoonnutaan aina Liikuntamaailman aulassa ja ulos mennään säällä kuin säällä.

ULKOTREENIKURSSI **keskiviikkoisin 5.6.2024 alkaen, klo 19.30-20.30 (6 kertaa)**

Hinta: Jäsen 30 €, PLUS-jäsen 0 €, EI jäsen 65 €

Ilmoittaudu mukaan vastaanotossa tai sähköpostitse: nokia@liikuntamaailma.fi

Lämpimästi tervetuloa mukaan!

KOTIHIERONNAN ABC - NISKAHARTIA

Tule mukaan ja opi peruskäsittelyä niskahartia hierontaan, jolla voit helpottaa akuutisti esim. puolison tai ystävän kiristävää niskahartiaseutua. Kahden tunnin aikana käymme läpi hieronta otteita, hieronnan ergonomiaa sekä tyypillisiä kontraindikaatioita milloin ei saa hierontakäsittelyä tehdä.

Mikäli sinulla on jokin terveyden tila mikä voi haitata hierontaa, otathan ensin yhteyttä sähköpostilla.

KOTIHIERONNAN ABC **keskiviikkona 25.5. klo 17-19**

Hinta 48 €/ henkilö. Ryhmä toteutuu, jos osallistujia vähintään 10

Ilmoittautuminen/ lisätiedot: samu.sasasport@gmail.com

Tervetuloa mukaan!

HIEROJA SAMU SALMI

Onko edellisestä hieronnasta kulunut liian pitkä aika?
Varaa aika hierontaan: [samusalmi.fi/](http://samusalmi.fi) ajanvaraus

Maksuna käy myös epassi, hieronta ja edenred hieronta/ hyvinvointietu

Tervetuloa hierontaan!

VAUHTIKETTU

Vauhtiketun lasten synttäreitä juhlitaan säällä kuin säällä. Meillä on kaikki valmiina juhlia varten!

Lapset pääsevät liikkumaan kiipeily- ja tasapainoradoilla, liaaneilla, apinakeinuissa, trampoliineilla, pomppulinnoissa jne. Herkkutarjoilut ja kattaukset sekä monipuolinen ohjelma kuuluvat hintaan. Helppoa vanhemmille ja ikimuistoista lapsille!

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

KAUNEUSHOITOLA SELENE

Äitienpäivä sekä kevään juhlit 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 ja upea olo.

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

Kesäfiilistä saat ihanilla ripsillä, kulmien laminoinnilla, ihoa kirkastavalla kasvohoidolla, vartalosokeroinnilla, suihkurusketuksella, hoidetulla jaloilla tai jollain muulla valitsemallasi 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 löydät nettisivulta www.kauneushoitolaselene.fi

Olet lämpimästi tervetullut!

Niina Silventoinen
SKY-kosmetologi

Tiedustelut ja ajanvaraukset 040 508 0011 Timma ajanvaraus tai
Liikuntamaailman vastaanotto 050 598 2444

www.liikuntamaailma.fi

Seuraa meitä myös Facebookissa ja Instagramissa
(@liikuntamaailmanokia).

Ethän vastaa tähän viestiin.