

# APLICON KURSSIT KEVÄT 2017



## X-METHOD GROUP

Vaativa, mutta palkitseva ryhmäliikuntaohjelma. Yksi harjoittelukerta kestää tunnin ja se koostuu kolmesta 20 minuutin mittaisesta osa-alueesta;  
**Kestävyyys, Voima ja Kunto.**

Takaamme motivoituneille ja ohjelmaan sitoutuneille huikkeen kehityksen – **tulostakuulla!** Treenit 2 kertaa viikossa (ke & pe klo 19:10).  
Ensimmäinen kerta tekniikatunti.

**Kevään kurssi:**  
Alkaa ke **1.3.2017 klo 19:10**

**Jäsenetuhinta: 49 €**  
Hinta ei-jäsenet: 182 €

## KUNTOSALIKURSSI

### TYÖIKÄISTEN KUNTOSALIKURSSI APLICOSSA

Kurssi on tarkoitettu kuntosaliharrastusta aloitteleville työikäisille ja siinä perehdytään kuntosalilaitteiden käyttöön ja harjoittelun perusteisiin ohjaajan opastuksella.  
Lohjan Liikuntakeskus Oy toteuttaa kurssin yhteistyössä Liikunta- ja Hyvinvointikeskus Aplico Oy:n kanssa.

**Kevään kurssi :**  
**24.1. - 16.2.2017**  
**ti klo 17.50 - 18.50 ja**  
**to klo 17.15 - 18.15**

**Kurssin hinta 60 €.**

## PLAY AND LEARN- KURSSI

Play&learn on tarkoitettu 5-6-vuotiaille lapsille, joita englanninkieli on alkanut kiinnostaa. Tunneilla lähdetään aivan alkeista liikenteeseen, joten englanti ei tarvitse osata valmiiksi ollenkaan. Tunneilla leikitään, lauletaan, lorutellaan, jumpataan ja samalla opitaan helpompia englanninkielisiä sanoja.

**Kevään kurssi:**  
**la 4.3.-29.4.2017 klo 12:00**  
(15.4. ei tuntia)

**Jäsenetuhinta: 74€**  
**Hinta ei-jäsenet: 87€**

## SALSAKURSSIT

**Parisalsan alkeiskurssi** sopii ihan kaikille. Aikaisempaa kokemusta tanssista et tarvitse. Salsa on tunnettu kuubalainen tanssilaji. Tanssi on pehmeää, vauhdikasta ja iloista. Tunnilla ei tehdä hyppyjä ja siksi se soveltuu kaiken tasoille kuntoilijoille.  
Tunnilla harjoitellaan salsan perusaskelia ja tanssiasentoa.  
**Parisalsan jatkokurssilla** harjoitellaan perusaskelten lisäksi viemistä, erilaisia tanssikuviota, pyörimistä ja vartalon käyttöä.

**Parisalsan alkeiskurssi**  
La 21.1.-25.3. klo 12:00-12:45  
**Parisalsan jatkokurssi**  
La 21.1.-25.3. klo 13:00-13:45

**Kurssinhinta:**  
**Jäsenetuhinta: 0€, pari 30€**  
**Hinta ei-jäsenet: 99€/hlö**

## MINDFULNESS

Mieli tarvitsee treeniä siinä missä kehokin. Nyt on mahdollisuus aloittaa Mindfulness-harjoittelu ryhmässä ohjatuksi.

Laita jo nyt almanakkaan varaus **KOLMEN TUNNIN MINILOMALLE!**  
Mindfulness-tapaamiset perjantaisin klo 18.00-21.00.  
Osallistu kaikille kerroille tai vaihtoehtoisesti vaikka yhteen tapaamiseen.

**Kevään tapaamiset perjantaisin:**  
17.2., 24.3., 28.4. ja 19.5.  
Klo 18.00-21.00

**Jäsenetuhinta: 69€ / 225€**  
Hinta ei-jäsenet: 89 € / 280€

**Ilmoittautumiset vastaanottoon!**

Liikunta- ja Hyvinvointikeskus Aplico  
Ratakatu 24, 08150 LOHJA  
Puh. 019 312 880 • [www.aplico.fi](http://www.aplico.fi)

