

Extra-tunnit: CMS Virtuaali

Virtuaali-tunneilla haluamme lisätä tuntitarjontaamme entisestään. Tunnit järjestetään Sali 3:ssa ja ohjaus tulee automaattisesti videolta.



Kevään uutuudet!

LAVIS-lavatanssijumppa on uusi hauska, helppo ja hikinen liikuntamuoto, jota tanssitaan ilman paria. Tunnilla opit eri lavatanssiaskelien perusteita. Lavatanssi on niin mukavaa, että et edes huomaa kuntoilevasi.

Lavis®

Rumbita®
Yhdistää tanssin ilon helppoon mutta ilmaisuvoimaiseen liikekieleen ja latinopoppiin. Sopii kaikille - niin tanssista kuin kuntoilustakin kiinnostuneille.

Dance **RUMBITA®**

Jäsenyyteen kuuluvat palvelut:

Ryhmäliikunta
Kuntosali
Omaohjaaja
CMS Virtuaali-tunnit
Lapsiparkki Omppula
Travelpass
Osa kurssitarrjonnasta
Muut jäsenedut

Aplicon lisäpalvelut:

Personal Training
(Fustra & X-Method)
Kokoustila Huvitus
Osa kurssitarrjonnasta
Valmennusryhmät
Solarium

Aplicon yhteistyöyrittäjät:

**Lohjan Fysikaalinen
Hoitolaitos Oy**
(019) 321 104

Kauneushoitola Uniikki
Maiju Kuurto ja Johanna Nikkanen
040 742 6653

Kokonainen Osteopatia
Jatta Nieminen 044 012 7456

Method Putkisto ja MP Pilates
Sirpa Salmenoja 0400 592 796

Parturi-Kampaamo So Hair
Minna Ristimäki ja Tarja Kesälä
0400 959 712

Urheiluhieroja Kimi Vuorinen
040 539 0261



Liikunta- ja hyvinvointikeskus

Ratakatu 24, 08150 Lohja
Puhelin (019) 312 880 tai 050 356 3045
Fax (019) 312 820 info(at)aplicon.fi

MAA

MAA LAJEJA KUVAAVAT Onnistuminen, terveys, ilo ja hyvä olo meille kaikille.

ILMA

ILMA LAJEJA KUVAAVAT Pehmeys, keveys, rauhoittuminen, keskittyminen, rentous sekä levollinen mieli

KIVI

KIVI LAJEJA KUVAAVAT: Voima, sitkeys, lihaskunto, lihaskiston tuki

METSÄ

METSÄ LAJEJA KUVAAVAT Selkeys, rytmikkyys, tuttu ja turvallinen,

TULI

TULI LAJEJA KUVAAVAT: Haasteet, energia, vauhdin huuma, meno ja meininkiä vaativan liikkujan makuun. Mukaansa tempaava, sykettä elämään.

VESI

VESILIIKUNTAA KUVAAVAT: Turvallisuus, pehmeys ja elementtinä rentouttava.

fustra® x-method



Liikunta- kalenteri

KEVÄT 2016
7.1.-29.5.2016

Yksi korppi, satoja klubeja ympäri maailman.

20:10 CMS Lihaskunto-BODY	45	S3
10:35 Yoga venyttely	45	S3
19:10 Pilates	55	S3
20:10 Roller™ -kehonhuolto	45	S1
06:45 Giryra -kahvakuula	45	S3
09:30 Timanttiimi 65+ kuntosalilla	55	KS
11:25 PAVIGYM Energy +		
-toiminnallinen circuit	30	KS
17.30 Tabata By X-Method	30	S3
16:45 CMS Core ABS	30	S3
17:55 BODYPUMP®	60	S1
10:30 Groove -sisäpyöräily	45	S3
18:10 Bailamama® Women	55	SP
18:15 Groove -sisäpyöräily	45	S3
19:15 Mountain High -sisäpyöräily	55	SP
19:15 SH'BAM™ Les Mills	45	SP
16:00 Sportage 13-15v	45	S1

09:15 Pilates	55	S3
20:20 Yoga Flow	45	S3
07:00 Kuntosali-Circuit	45	KS
11:15 IRON QUBE		
-toiminnallinen circuit	30	KS
16:15 Giryra -kahvakuula	45	S3
17:25 CMS BODYWEIGHT	45	S3
19:15 Giryra - kahvakuula + opastus	55	S3
08:15 CMS Evergreen	45	S3
10:20 Teema -sisäpyöräily	45	SP
17:15 CMS Evergreen	45	S1
18:35 Cruiser -sisäpyöräily	45	SP
19:25 Rumbita®	45	S1
17:25 Radical-sisäpyöräily	60	SP
18:20 Power Step	45	S3
18:20 BODYCOMBAT® Les Mills	60	S1

07:00 Aamu-uinti	60	NK
08:00 Aamu-uinti	60	NK
17:05 CMS Kuntojumppa	30	S1
17:35 CMS Terve selkä	30	S1
08:15 Yoga Flow	45	S3
19:15 Pilates	45	S2
20:10 Äijäjooga	45	S3
07:00 BODYPUMP® Les Mills	60	S1
19:15 CMS BODYWEIGHT	45	S1
20.15 BODYPUMP® Les Mills	45	S1
19:00 Pavigym Energy +		
-toiminnallinen circuit	30	KS
19:30 IRON QUBE -toim. circuit	30	KS
09:30 Bailamama® Women	55	S3
10:30 Lavis -Lavatanssijumppa	45	S1
16:30 Cruiser -sisäpyöräily	60	SP
18:00 Teema -sisäpyöräily	55	SP
18:00 Opastus Kuntoryrkkeily	10	S3
18:10 Kuntoryrkkeily	55	S3
11:30 BODYATTACK® Les Mills	45	S1
18:15 ZUMBA®	45	S1
19:00 X-METHOD GROUP	20/45	SP/S3
16:00 Sportage 13-15v	45	S1
17:30 Dance like a star! 7-9v	45	S2
18:15 Dance like a star! 10-12v	45	S2

07:00 Vesijumppa	40	NK
07:45 Vesijuoksu	30	NK
18:45 CMS Lihaskunto-BODY	45	S3
20:30 CMS Venyttellen vetreäksi	30	S1
08:00 CMS Core	30	S3
11:30 Giryra -kahvakuula	45	S3
19:40 Tabata by X-Method	30	S3
09:30 Timanttiimi 65+ jumppa	55	S1
17:30 Lavis -Lavatanssijumppa	45	S1
18:05 Opastus sisäpyöräilyyn	10	SP
18:20 Groove sisäpyöräily	45	SP
19:15 Mountain High -sisäpyöräily	55	SP
10:30 SH'BAM™ Les Mills	45	S3
18:25 BODYATTACK® Les Mills	60	S1
19:45 Zumba®	45	S1
17:45 Taikametsän perhejumppa yli 3v	45	S3

09:15 CMS Kuntojumppa	30	S3
09:45 CMS Terve selkä	30	S3
10:15 CMS Venyttellen vetreäksi	30	S3
15:15 CMS Power Body	45	S3
18:00 BODYPUMP® Les Mills	60	S1
07:00 Cruiser -sisäpyöräily	45	SP
10:00 Bailamama® Baby 0v	45	S1
17:15 CMS Evergreen	45	S3
18:10 Cruiser -sisäpyöräily	45	SP
17:05 CMS Power Step	45	S1
19:10 Aplico Dance Group	55	S1

10:40 Giryra -kahvakuula	45	S3
11:15 CMS Core ABS	30	S2
10:15 Cruiser -sisäpyöräily	45	SP
10:00 Taikametsän perhejumppa 1-v	45	S1
11:00 Pikku Myyn perhejumppa 3-4v	45	S1
09:30 X-METHOD GROUP	20/45	SP/S3
12:00 Play & Learn 5-6v.	55	S1
13:00 Play & Learn jatkoryhmä	55	S1

18:40 CMS Venyttellen vetreäksi	30	S3
17:50 Lavis -Lavatanssijumppa	45	S3
19:15 Yoga Flow	45	S3
10.00 BODYPUMP® Les Mills	60	S1
16:50 CMS Power Body	45	S3
18:00 Teema -sisäpyöräily	45	SP
17:00 BODYCOMBAT® Les Mills	45	S1
18:15 SH'BAM™ Les Mills	45	S1

S1= Sali 1, S2= Sali 2, S3= Sali 3
SP= Sisäpyöräily, KS=Kuntosali
NK = Neidonkeidas

■ = tunnit lukukausimaksulla,
ei sisälly jäsenyyteen.

Lukujärjestyksessä luvut 15, 30,
45, 55, 60 kertovat tunnin kes-
tosta.

Asiakasillat ja Tapahtumakalenteri

Asiakasillat

Kuukausittain järjestettävissä *asiakasilloissa* kerrotaan klubin palveluista, ajankohtaisista tapahtumista, jne. Tervetuloa uudet ja vanhat jäsenet!

Tapahtumakalenteri

Järjestämme viikoittaisten ryhmäliikuntatuntien lisäksi erilaisia tapahtumia, tekniikkakursseja, luentoja ja ohjattuja kuntosaliharjoituksia.

Vastaanotto avoimna

ma-to	9.00 – 21.00
pe	9.00 – 20.00
la	9.00 – 15.00
su	16.00 – 20.00

Avainkortilla kuntoilet

ma-su	5.00-23.00
-------	------------

Lapsiparkki

MA	16.30-20.30
TI	17-20.30
KE	17-20.15
TO	17-20.30
LA	10-12.00