

Tervetuloa hakemaan elämyksiä arkeen Aplicosta!

Jäsenyyteen kuuluvat palvelut:

Ryhmäliikunta
Kuntosali
Omaohjaaja
CMS Virtuaali-tunnit
Lapsiparkki Ompulla
Travelpass
Osa kurssitarjonnasta
Muut jäsenedut
Tapahtumakalenteri

Aplicon lisäpalvelut:

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

Elementeistä apua ryhmäliikuntatuntien valintaan:

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, lihaksiston tuki
METSÄ	METSÄ LAJEJA KUVAAVAT Selkeys, rytmikkäisyys, 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.

Aplicon yhteistyöryhmittäjät:

Lohjan Fysikaalinen Hoitolaitos Oy
(019) 321 104

Kauneushoitola Uniikki
Johanna Nikkanen ja Majju Kuurto 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

Tapahtumakalenteri:

Tapahtumakalenterilla haluamme tarjota sinulle vielä jotain ekstra normaalin ryhmäliikuntakalenterin lisäksi. Keväällä 2017 ohjelmassa on mm. suureen suosioon nousut Aplicon oma lätkävuoro sekä UUTUUTENA parisalsa-kurssit. Tapahtumakalenterista löytyy myös jäsenien suosikki-tunteja, tekniikka opastusta, luentoja sekä eniten toivottuja treenejä omaohjaajien johdolla. Klubi-illoissa kerrotaan klubin palveluista, ajankohtaisista tapahtumista jne. **Tervetuloa uudet ja vanhat jäsenet!**

Kurssitarjonta keväällä 2017:

Lasten- ja Nuortenliikunta

Taikametsän perhejummat

Perheen yhteinen liikuntahetki täynnä hiekkä ja hellyyttä

UUTTA: Karhupaini

Lasten oma liikuntatunti täynnä vauhtia ja tempuja

Play & Learn

Liikuntaa ja englannin kielen alkeita

Tanssi kuin tähti

Lasten oma tanssitunti täynnä iloa ja säihkettä

Nuorten "Sportage"

Kurssin aikana tutustutaan ryhmäliikuntaan ja kuntosaliin

Mindfulness

Viikonloppusi saa aivan uudenlaisen alun kun osallistut tähän. 3 tunnin harjoitus sisältää rentouttavia, rauhoittavia harjoituksia leppoisassa seurassa teekupin äärellä. Jos yhtään koet, että tarvitset pysähtymistä, rauhoittumista, iloa, tämä kurssi on sinulle!

Normaalihinta: 89 €

Jäsenetuhinta: 69 €

X-Method Group

Maaliskuussa aloitetaan taas! Vaativa, mutta palkitseva ryhmäliikuntaohjelma. Takaamme motivoituneille ja ohjelmaan sitoutuneille huikean kehityksen 8 viikossa – tulostakuulla!

Normaalihinta: 182 €

Jäsenetuhinta: 49€

Kuntosalikurssi

Kuntosalikurssi sekä työikäisille että senioreille yhteistyössä Lohjan Liikuntakeskuksen kanssa.

Kurssilla perehdytään kuntosalilaitteiden käyttöön ja harjoittelutekniikkaan.

Kurssin hinta 40/60 €.



www.aplico.fi

Liikunta- ja hyvinvointikeskus Aplico

Ratakatu 24, 08150 Lohja

Puhelin (019) 312 880 tai 050 356 3045

Sähköposti: info@aplico.fi



Terveysttä, iloa ja hyvää oloa yhdessä!

Maanantai		Tiistai		Keskiviikko		Torstai	
AAMU & PÄIVÄ		AAMU & PÄIVÄ		AAMU & PÄIVÄ		AAMU & PÄIVÄ	
06:30 Vesijuoksu 30	NK	07:00 Circuit-Kuntopiiri 45	KS	07:00 Yoga Flow 45	S3	07:00 Aamu-uinti 60	NK
08:30 BAILAMAMA® 4Venus 55	S3	08:15 CMS Evergreen 45	S3	10:00 Lavis 45	S1	08:00 Aamu-uinti 60	NK
09:30 Timanttitiimi 65+ Kuntosalilla 55	KS	09:15 Pilates 55	S3	10:55 Roller™ -kehonhuolto 45	S1	09:30 Timanttitiimi 65+ jumppa 55	S1
09:40 Groove-sisäpyöräily 45	SP	10:20 Teema-sisäpyöräily 45	SP	15:30 Vesitreeni 45	NK	10:30 SH'BAM™ Les Mills 45	S1
10:35 Yoga venyttely 45	S3	11:15 CMS RVP Reisi-Vatsa-Pakara 30	S3	ILTA		10:50 Giryra- kahvakuula + opastus 55	S3
11:30 CMS Power Step 45	S1	15:30 Salsa 45	S1	16:30 Cruiser-sisäpyöräily 45	SP	11:55 Venytellen Vetreäksi 30	S3
ILTA		ILTA		17:05 CMS Kuntojumppa 30	S1	ILTA	
16:55 Tabata by X-Method 30	S3	16:25 Giryra- kahvakuula 45	S3	17:35 CMS Terveelkä 30	S1	17:20 CMS Evergreen 45	S3
17:10 CMS Lihaskunto-Body 45	S1	17:15 CMS Evergreen 45	S1	17:45 Opastus Kuntonyrkkeilyyn 15	S3	18:10 Opastus sisäpyöräilyyn 10	SP
17:30 CMS RVP Reisi-Vatsa-Pakara 30	S3	17:20 Pilates 55	S3	18:00 Kuntonyrkkeily 50	S3	18:10 PAVIGYM Energy + 30	KS
18:05 BODYPUMP® Les Mills 60	S1	18:10 Cruiser-sisäpyöräily 45	SP	18:05 Teema-sisäpyöräily 55	SP	18:15 SALSA 45	S3
18:10 BAILAMAMA® 4Venus 55	S3	18:15 BODYATTACK® Les Mills 45	S1	18:10 ZUMBA 45	S1	18:20 BODYATTACK® Les Mills 60	S1
18:15 Groove-sisäpyöräily 45	SP	18:25 CMS Lihaskunto - Body 45	S3	19:00 BODYCOMBAT® Les Mills 60	S1	18:25 Groove-sisäpyöräily 45	SP
19:10 CMS Core 45	S3	19:05 Radical-sisäpyöräily 60	SP	19:10 PAVIGYM Energy + 30	KS	18:45 IRON QUBE 30	KS
19:15 SH'BAM™ Les Mills 45	S1	19:15 Lavis 45	S1	19:15 Yoga Flow 45	S2	19:05 CMS RVP Reisi-Vatsa-Pakara 30	S3
19:20 Mountain High sisäpyöräily 55	SP	19:15 Giryra- kahvakuula + opastus 55	S3	19:45 IRON QUBE 30	KS	19:20 Mountain High sisäpyöräily 55	SP
20:10 Roller™ -kehonhuolto 45	S1	20:10 Yoga Venyttely 45	S1	20:10 BODYPUMP® Les Mills 60	S1	19:30 Roller™ 45	S1
KURSSI				KURSSI		19:45 Pilates 55	S3
16:00 Sportage 13-15v 45	KS			16:15 Sportage 13-15v 45	S1	LAPSET	
				17:30 Tanssi kuin tähti 7-9v 45	S2	17:30 Taikametsän perhejumppa yli 3v 45	S1
				18:15 Tanssi kuin tähti 10-12v 45	S2		

Perjantai		Lauantai		Sunnuntai		Vastaanotto avoinna:
AAMU & PÄIVÄ		AAMU & PÄIVÄ		AAMU & PÄIVÄ		MA-TO 09:00-21:00
07:00 Cruiser-sisäpyöräily 45	SP	09:50 Zumba 45	S3	10:00 BODYPUMP® Les Mills 60	S1	PE 09:00-20:00
09:15 CMS Kuntojumppa 30	S3	10:50 Cruiser-sisäpyöräily 45	SP	ILTA		LA 09:00-15:00
09:45 CMS Terveelkä 30	S3	11:45 CMS RVP Reisi-Vatsa-Pakara 30	S3	17:00 BODYCOMBAT® Les Mills 60	S1	SU 16:00-20:00
10:00 Bailamama® Baby 0v 45	S1	12:00 Parisalsa, alkeisryhmä 45 (21.1 - 25.3)	S1	17:30 Giryra- kahvakuula 45	S3	
10:15 CMS Venytellen vetreäksi 30	S3	13:00 Parisalsa, jatkoryhmä 45 (21.1 - 25.3)	S1	17:35 Teema-sisäpyöräily 45	SP	Lapsiparkki Ompula
15:15 CMS Lihaskunto - Body 45	S3	LAPSET		18:15 SH'BAM™ Les Mills 45	S1	MA 16:45-20:15
ILTA		10:00 Taikametsän perhejumppa 1-v 45	S1	18:25 Äijäjooga 45	S3	TI 17-20:15
17:00 CMS Power Step 55	S1	11:00 Taikametsän perhejumppa 3-4v 45	S1	19:15 Yoga Flow 45	S3	KE 17-20:30
17:15 Vesitreeni 45	NK	KURSSI				TO 17-20:30
18:05 BODYPUMP® Les Mills 60	S1	12:00 Play & Learn 5-6v (4.3 ->)	S2			LA 9:45-14:00 (25.3 asti) 1.4 alkaen 9:45-13:00
18:15 Cruiser-sisäpyöräily 45	SP					
19:10 Yoga venyttely 45	S2					
LAPSET						
16:15 Karhupaini 4-6v 45	S3					
17:05 Karhupaini 7-9v 45	S3					

Lukujärjestyksessä luvut 10, 30, 45, 55, 60 kertovat tunnin kestosta.

S1 = Sali 1
S2 = Sali 2

S3 = Sali 3
SP = Sisäpyöräily

KS = Kuntosali
NK = Neidonkeidas