

Helmikuussa tapahtuu!

1.

Vuoden 2010 CMS Travelpassit on noudettavissa vastaanotosta. Tapahtumakalenterin eri tapahtumia, joihin voit osallistua helmikuun aikana:

3.2. ke klo 16.30 ja 17.30 squashiin tutustuminen ja tekniikkaa

- ilmoittaudu vastaanottoon! Vetäjänä Kimmo Klemola

6.2. la LASTEN LIIKUNTAPÄIVÄ 7-10 – vuotiaille

Liikuntakeskuksessa klo 10.00-13.00, 10eur/lapsi
mukavaa liikuntaa salibandyn, sulkapallon, jalkapallon, squashin ja koripallon parissa!

- välipala lajien välissä – omat eväät mukaan!

- seurojen vetäjiä ja pelaajia mukana, ilmoittaukset vastaanottoon puh. 05 – 541 9600!

10.2. ke klo 18.30 jääpalloa Veiterä –Botnia kisapuistossa tekojällä

- sisään pääset esittämällä 2010 Travelpassin lipunmyynnissä!

18.-19.2. uintipäivät keskustan hallissa, nouda lippu Liikuntakeskuksen vastaanotosta - 100 uimalippua jaossa!

20.2. la klo 9.00-11.00 Pilates intensiivikurssi

- käynti Liikuntakeskuksen avainkorttiovesta, vetäjänä Anne Peuhkuri, ilmoittaudu etukäteen!

2.

LAIHDUTUS- JA LIIKUNTAKURSSI - uusi ryhmä on alkanut – vielä mahtuu mukaan!

Liikuntakeskuksessa Huhtiniemessä tiistaisin alk. 2.2. klo 17.30 (ja vaihtelevia aikoja! 25.5. asti)

Luennot ja punnitukset viikoittain. Kehonkoostumusmittaukset alussa, puolivälissä, sekä lopussa. Luentojen aiheet käsittelevät ravintoa, liikuntaa ja oikeanlaista harjoittelua. Löydä lajikokeiluista oma liikuntamuoto - motivaation löydät ryhmähengestä! Hinta 40 € / kk. Ilmoittautumiset heti vastaanottoon puh. 05 – 541 9600!

3.

Kesäkaudella golfataan – kerro ystävillekin!

CMS Liikuntakeskuksen jäsenille Travepassia 2010 esittämällä kesäkaudella 2010:

Kahilanniemi (9 reikää)

CMS-jäsenten käytössä 4 pelioikeutta (edellyttää VG:n jäsenyyttä)

- mainitse ajanvarauksen yhteydessä CMS – pelioikeus, 1 varaus voimassa kerrallaan / hlö

Imatra (18 reikää)

CMS-jäsenten käytössä 4 pelioikeutta, (kaikkien seurojen jäsenille,

Liikuntakeskuksen CMS jäsenyys voimassa, ei tauolla, 1 varaus voimassa kerrallaan / hlö)

- mainitse ajanvarauksen yhteydessä CMS - pelioikeus

Kuusankoski (Eerolan kenttä) 18 reikää

CMS-jäsenten käytössä 2 pelioikeutta, (kaikkien seurojen jäsenille,

Liikuntakeskuksen CMS jäsenyys voimassa, ei tauolla, 1 varaus voimassa kerrallaan / hlö)

- mainitse ajanvarauksen yhteydessä CMS – pelioikeus

4.

Uutta ja remontoitua: Uusimme kuntosalille aerobisia laitteita, ja ensimmäisenä saapui Star Tracin suomenkielinen juoksumatto. Lisäksi tulee 2 uutta krossaria ja keväällä tulee vielä koekäyttöön markkinoillakin täysin uusi laite Technogymin Vario 700 (erittäin monipuolinen laite). Muut aerobiset laitteet on huollettu Fysiolinen toimesta tällä viikolla! Alasaliin on vaihdettu uudet himmennettävät valaisimet ja kuntosalin, sekä yleisten tilojen seiniä on ehostettu uudella maalilla.

5.

Keväällä on tulossa ZUMBA-tapahtumia ja tanssitapahtuma, tiedotamme niistä lisää lähiaikoina!

6.

Liikuntakeskuksessa on käytössä SUUNTO SYKESEURANTAJÄRJESTELMÄ alasalissa, spinningissä ja soutu/pienryhmäsalissa! Järjestelmässä suunto sykepanta (voit ostaa vastaanotosta) näyttää sykkeesi salin seinällä olevalla näyttötaululla ja tunnin jälkeen saat sähköpostiisi palautteen, josta näkyy analyysi tunnista (mm. sykekäyräsi, energiankulutus, harjoitusvaikutus, max ja min sykkeet, keskisyke). Palvelu maksaa 1 € / viikko (ei jäsenille 2 €). Kysy lisää omaohjaajalta tai vastaanotosta!

7.

Muistathan varaussäännöt ryhmäliikuntatunneille! Vuodenvaihteen jälkeen ryhmäliikuntatunnit ovat jälleen täyttyneet nopeasti, ja on asiakkaiden etu, että sääntöjä noudatetaan. Muistathan perua ryhmäliikuntavarauksesi mikäli estyt tulemasta paikalle, näin mahdollisimman moni varasijalla jonottava pääsee vielä mukaan tunnille.

Käyttämättömiä ryhmäliikuntavarauksia voi olla kerrallaan korkeintaan neljä kappaletta. Tunnit on peruttava viimeistään kaksi tuntia ennen tunnin alkua joko omista nettivarauksista tai soittamalla vastaanottoon. Perumaton varaus näkyy omissa nettivarauksissasi kolmen kuukauden ajan ja rajoittaa varaamisoikeutta. Perumattoman varauksen voi poistaa myös aiemmin maksamalla kertakäynnin hinnan vastaanottoomme.

8.

Kouluttaudu liikunta-alan ammattilaiseksi!

Onko tavoitteesi Personal Trainerin ammatti tai kuntosaliohjaajatyö?

Tai haluatko aimo annoksen tietotaitoa oman kuntosi kehittämiseen?

Trainer4You on Suomen johtava Personal trainer -koulutusten järjestäjä.

Yhteistyössä CMS Club Etelä-Karjalan Liikuntakeskuksen kanssa koulutuksemme

erottuvat edukseen asiantuntevan, käytännönläheisen ja ajanhenkisen

oppimisilmapiirinsä ansiosta. Liikuntakeskuksen laadukkaat ja monipuoliset tilat tarjoavat Sinulle erinomaisen ympäristön kehittää itseäsi! Tutustu koulutuksiin:

<http://www.trainer4you.fi/ohjaajakoulutukset>

Lisätiedustelut:

Mikko Paunonen, Trainer4You

044-5255 385

mikko.paunonen@trainer4you.fi

ps.kysy koulutuslennuksesta CMS- jäsenille!

9.

Etelä-Karjalan Liikuntakeskus Oy:ssä on aloittanut liikunta- ja hyvinvointipalvelujen yritysmyyjänä Aki Ylä-Outinen. Akin tavoittaa yritysliikunta-asioissa puh. 0440 557 260 tai emaililla: aki@liikuntakeskus.com!

10.

Tiimisulkis kilpailut – jos olet kiinnostunut, tutustu kilpailukutsuun!

[http://www.sulkapallo.fi/SSUL/ssulwww.nsf/sp?](http://www.sulkapallo.fi/SSUL/ssulwww.nsf/sp?open&cid=content4738ED&contentnavinf=2010\Navi\Content510AC\content4738ED&contentnavinfa=o)

[open&cid=content4738ED&contentnavinf=2010\Navi\Content510AC\content4738ED&contentnavinfa=o](http://www.sulkapallo.fi/SSUL/ssulwww.nsf/sp?open&cid=content4738ED&contentnavinf=2010\Navi\Content510AC\content4738ED&contentnavinfa=o)

Liikunnallisin terveisin,

Tommi Naakka

CMS-kuntoklubivastaava

Etelä-Karjalan Liikuntakeskus Oy

Pelitie 36

53810 LAPPEENRANTA

www.liikuntakeskus.com

www.cmsclub.fi

www.cms-travelpass.com