



**PIUKKIS JA ROK YHDISTYVÄT JA TEKEVÄT HISTORIAA KOKKOLAN KUNTOKESKUSMAAILMASSA!  
ROK TOIVOTTAO KUNTOKLUBI PIUKKIKSEN ASIAKKAAT & RIINAN TERVETULLEIKSI UUSIIN TILOIHIN!**

#### **TEAM ROK**

Kuntokeskus ROK on paikallinen yritys, joka aloitti toimintansa Huhtikuussa 2009. Kuntoklubi Piukkis puolestaan on liikuttanut ihmisiä jo 11 vuotta.

ROK on perustettu intohimosta liikuntaan ja halusta luoda ihmisille positiivisia liikuntaelämyksiä – aivan kuten Piukkiskin! ROKin ydintiimi on pieni mutta sitäkin tehokkaampi! Riina-Marjaana työskentelee kuntokeskus ROKin kuntosalivastaavana ja tapaatte häntä tuttuun tapaan jatkossakin kuntosalin puolella. Olemme ylpeitä saadessamme tiimiimme yhden yritteliään huippuammattilaisen lisää!

Timo Ylikorpi on yrityksen omistaja, Liisa Ylikorpi puolestaan vastaa yritysmarkkinoinnista sekä työskentelee kuntosalin että ryhmäliikunnan parissa. Liisan käsialaa ja taidonnäytteitä ovat asiakkaidemme liikuntasuunnitelmat. Heidi Yrjänä on ROKin ryhmäliikuntavastaava, ryhmäliikuntaohjauksen lisäksi hän suunnittelee aikataulut, markkinointimateriaalit ym. Ryhmäliikuntatunneilta tutuksi tulee myös Ella Eskeli joka on rautainen ammattilainen nuoresta iästään huolimatta.

#### **KUNTOSALI**

Kuntosalilattamme löytyy Pääsiäisen jälkeen kaikki Sinulle tutut Piukkiksen kuntosalilaitteet sekä ROK kuntosali, jossa treenataan vapailla painoilla ja DAVID:in laitteilla. Lopputuloksena pystymme tarjoamaan asiakkaillemme monipuolisempaa harjoittelumahdollisuutta! **Kuntosaliohjauksista vastaa Riina Harjunpää sekä Liisa Ylikorpi.**

#### **LES MILLS – RYHMÄLIKUNNAN VALLANKUMOUS**

ROK on luonut Kokkolaan ennennäkemättömän ryhmäliikuntosalin sekä tullut kuuluisaksi elämyksellisistä Les Mills ryhmäliikuntatunneista jonka mahdollistavat vain huippuammattilaiset ohjaajat.

Mitä Les Mills sitten on? Les Mills on maailman johtava ryhmäliikunta-alan yritys jonka kehittämiä kansainvälisiä menestystuotteita ovat esim. BODYPUMP®. Tänä päivänä Les Mills tunteja löytyy yli 70 eri maasta ja yli 12 500 salilta. Viikoittain noin 6 miljoonaa ihmistä käy Les Mills tunneilla ympäri maailman!

Les Mills ohjelmien koreografian laativat liikunta-alan asiantuntijat, fysioterapeutit, lääkärit ja maailman huippukoreografit. Uutta ohjelmaa testataan Uuden Seelannin Aucklandin salilla ennen kuin se lanseerataan maailman saleille. Näin Les Mills suunnittelutiimi varmistaa ohjelman soveltuvuuden laajalle kohderyhmälle ja testaa käytännössä liikkeen turvallisuuden ja tehokkuuden. Ohjelmat vaihtuvat noin 12 viikon välein.

Lisätietoa aiheesta ja tunneista nettisivuilta [www.rokstar.net](http://www.rokstar.net) ja [www.lesmills.com](http://www.lesmills.com) tai [heidi@rokstar.net](mailto:heidi@rokstar.net)

#### **LET'S ROK! KOKEILE ILMAISEKSI!**

Vaikka Piukkiksen siirtyminen ROKin tiloihin tapahtuu fyysisesti Pääsiäisenä, olet tervetullut tutustumaan ROKin tiloihin ja ryhmäliikuntaan jo ennen sitä. Pääset voimassa olevalla Piukkiksen kortilla kokeilemaan ryhmäliikuntatuntejamme ilman eri maksua!

**Toimi näin:** Ilmoita yhteystietosi sähköpostitse Liisalle [liisa@rokstar.net](mailto:liisa@rokstar.net)

Otamme yhteyttä sinuun ja sovimme tapaamisajan jossa saat tärkeää tietoa palveluistamme ja ohjaamme sinut oikeille tunneille. Saat samalla käyttöösi ROKin ryhmäliikuntaan oikeuttavaan kortin.

**LOPUKSI... TOIVOTAMME SINUT LÄMPIMÄSTI TERVETULLEIKSI UUTEEN OSOITTEESEEN, TULET KOKEMAAN SAMAN, MUKAVAN ILMAPIIRIN VAIKKA OSOITE MUUTTUU. MUISTA ETTÄ YHTEINEN LIIKUNTAPAIKKAMME ON OLEMASSA VAIN SINUA VARTEN JA TÄRKEIN TEHTÄVÄMME ON LUODA PUITTEET SEKÄ MAHDOLLISUUDEN LIKKUA MIELLYTTÄVÄLLÄ TAVALLA LAADUKKAASTI, RIINAN SANOJA LAINATEN "ILMAN JÄSENYYSKSIÄ JA ADIDASRATSIAA".**