

Syksyn ryhmäliikuntakalenteri 14.8-17.12.2017



Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
09.30 Vatsapakara Marjo	09.30 BODYPUMP® Ksenia/Kaisa	06.45 VatsaPakara Hanna	09.30 BODYVIVE45'® Anna	09.30 Muokkaus Reija	09.30 SelänHyvinvointi Virpi	10.00 BODYSTEP® Anna
10.30 SelänHyvinvointi45' Marjo	11.00 Kiertoharjoittelu Samuli	09.30 BODYBALANCE® Arja	10.30 K-60 Anna	10.30 Fasciamethod45' Reija	10.35 Kahvakuula Virpi	11.05 Booty Anna
					11.35 BODYJAM® Annika	
17.00 BODYPUMP® Anna	17.00 VatsaPakara Marjo	17.00 Kahvakuula45' Noora	17.00 SH'BAM® Mia	17.30 BODYPUMP® Piia		17.30 Muokkaus Marjo
18.05 BODYVIVE45'® Anna	18.00 SpinPower Marjo	17.50 Jooga60' Saara	17.50 BODYSTEP® Juulia	18.35 BODYBALANCE® Piia		18.40 Sisäpyöräily Kevyt Marjo
19.00 Sisäpyöräily Kevyt Anna / Johanna	18.00 BODYATTACK45'® Anna	17.55 Sisäpyöräily Kevyt Noora	19.00 RPM Johanna			18.30 BODYCOMBAT® Reija
19.10 CXWORX® Marjo	19.00 BODYBALANCE® Anna	19.00 BODYPUMP® Johanna	19.00 Muokkaus Virpi			19.35 Fasciamethod Reija
19.40 Venyttely Marjo						

Tästä väristä tunnistaat korkeasykkeiset intervallitunnit sekä haastavat tunnit.

Tämän värin alta löydät kaikenlaiset tanssitunnit. Hauskaa ja mukaansatempaavaa!

Tällä tunnilla kehität ja vahvistat sydän- ja verenkiertoelimiä & koordinaatiokykyä.

Lihaskestävyystunti. Tunnilla pääpainotus on lihaskunnon parantamisessa.

Rauhallinen ja rentouttava koko kehoa hellivä ja hoitava tunti.

Sisäpyöräilyä musiikin tahtiin. Kehittää sydän- ja verenkiertoelimiä. Helppoa ja hauskaa!



Liikkuvat tunnit

BODYCOMBAT® Laji, josta saat valtavasti energiaa ja voimaa! Tunti perustuu itsepuolustuslajeihin kuten kickboxing ja karate. BodyCombat ei jätä ketään kylmäksi! Tunnin kesto 60 min.
BODYSTEP® Tunti, joka parantaa kuntoa, ponnistusvoimaa ja lihaskestävyyttä. Steplautaa, jonka korkeutta voi säätää, takaa kunnan hikitreenin. Iloinen ja mukaansa tempaava tunti! Kesto 60 min.
BODYVIVE® Helppo mutta tehokas tunti, joka yhdistää sykettä nostattavat askelsarjat, toiminnallisen lihaskuntoharjoittelun ja core treenin. Tällä monipuolisella tunnilla liikutaan oman kuntotason mukaan, joten tunti sopii sekä aloittelijalle että haastetta haakevalle. Tunnin kesto 45 min.

Tanssilliset tunnit

SH'BAM! Energinen ja hauska tanssitunti, jossa tanssitaan viimeisten listahittien tahdissa. Tällä tunnilla voit antaa sisäisen tähtesi loistaa. Tunti ei sisällä vaikeita koreografioita. Tunnin kesto 45 min.
BODYJAM® Sykettä nostattava sekoitus viimeisimpiä tanssimuuveja ja kuumimpia saundeja! Koreografinen tunti, jossa tanssityylit vaihtelevat salsasta hip-hopiin. Tanssi itsesi tainnuksiin!
Tunnin kesto 60min.

Lihaskuntotunnit

BODYPUMP® Lihaskuntoharjoittelua musiikin tahdissa. Säännöllinen bodeypump harjoittelu vahvistaa lihaksia, luustoa ja bodeypump tunnin aikana voit kuluttaa jopa 600kcal! Tunnin kesto 60 min.
Muokkaus Perusjumppaa, joka sisältää helppoa askeltamista alkulämmittelyn aikana sekä vahvan lihaskunto-osuuden koko vartalon lihaksille. Tunnin kesto 55 min.
K-60 Tunnilla keskitytään tasapainoa ja koordinaatiota ylläpitäviin harjoituksiin sekä keskivartaloa ja ryhtiä tukeviin lihasryhmiin, venyttelyä unohtamatta. Tunnin kesto 55 min.
VatsaPakara Tunti aloitetaan helpolla askelluksella n.10min. Lihaskunto-osuudessa keskitytään erityisesti vatsan ja pakaraseudun lihaksiin. Tunnin kesto 55min.
Kahvakuula Tällä tunnilla treenaat yhden lihaksen sijasta useaa lihasryhmää kerralla. Tunti koostuu tekniikkaharjoitteista ja lihaspatereista. Tehokas tunti joka ei sisällä askellusta eikä koreografiaa. Tunnin kesto 45 min.
Booty30' Pakaraseudulle suunnattu tehotreeni. Tunnilla käytetään mm. Casall kuminauhoja ja levypainoja. Tunti sopii kaikille. Kesto 30 min.
Kiertoharjoittelu Tämä tunti on kevyt tai haastava, sen päättät sinä. Tunnilla kehitämme lihaskestävyyttä ja hapenottoa kiertelemällä eri harjoittelupisteitä kuntosalin puolella. Tunnin kesto 55min,

Keho&Mieli tunnit

BODYBALANCE® Joogaan ja pilatekseen pohjautuva tunti. Säännöllinen harjoittelu vahvistaa lihaksia ja lisää liikkuvuutta, mikä näkyy muun muassa ryhdin ja tasapainon paranemisena. Tunnin kesto 60 min.
SelänHyvinvointi Hyvä harjoitus vaihtoehto niille, joilla on ongelmia selän hallinnassa ja hyvän ryhdin löytämisessä. Tämä jumppa on tehokas keino päästä eroon niska- ja selkävaivoista. Tunnin kesto 55min.
Venyttely30' Venyttelytunnilla pyritään palauttamaan lihasten voima, tasapaino ja notkeus, sekä painotetaan tietoisuutta omasta kehosta. Venyttelemällä rentoutetaan kehon isoja lihasryhmiä. Tunnin kesto 30min.
FasciaMethod Toiminnallinen liikkuvuusharjoittelu, jolla pyritään parantamaan sidekudoksen eli fascian liikkuvuutta. Tunnin lopussa rentoutus. Tunnin kesto 45/55min
Jooga Dynaaminen FlowJooga, jossa keskitytään koko vartalon hallintaan. Yhdistetään fyysinen työ, hengitys ja mieli virtaavaksi kokonaisuudeksi. Tunti koostuu kolmesta osasta
(lämmittely, tasapaino /voima sekä loppuliikkeet. Tunti loppuu lyhyeen loppurentoutukseen. Tunnin kesto 60min.

Sisäpyöräilytunnit

Sisäpyöräilytunnilla poljetaan vaihtelevan musiikin siivittämänä tasamaastossa, välillä mäkeä nousten ja laskien. Varaa mukaan sisäliikuntaan soveltuvat kengät.
Sisäpyöräily Kevyt Helppo, peruskestävyyttä kehittävä tunti. Sopii hyvin vasta-alkajille tai kokeneemmille polkijoille palauttavana harjoituksena. Lopussa lyhyet venyttelyt. Tunnin kesto 45min.
RPM @ Intervallityyppinen pyöräilyohjelma, joka harjoittaa tehokkaasti hapenottoa, vauhtikestävyyttä sekä polkemistekniikkaa. Polkurytmi ja vastus vaihtelevat huolella valitun musiikin mukaan. Haastavaa ja hauskaa! Tunnin kesto 45min.
SpinPower Tällä tunnilla yhdistetään sisäpyöräilyä ja lihaskuntoa. Tunti koostuu vuorottain tehdyistä harjoitteista, polkien ja käsipainojen käyttäen. Tällä tunnilla on hikitakuu! Tunnin kesto 55min.

Haastavat tunnit

BODYATTACK® Aerobista kuntoa kohottava treeni, joka parantaa myös voimaa ja kestävyttä. Tunti koostuu tehokkaista intervaleista, jossa vuorottelevat kuntoa kohottavat liikkeet sekä toiminnalliset voimaa ja vartalonhallintaa kehittävät liikkeet. Treenin dynaamisuus, energinen musiikki sekä ohjaaja kannustavat jokaista saavuttamaan tavoitteensa.
RPM® Intervallityyppinen pyöräilyohjelma, joka harjoittaa tehokkaasti hapenottoa, vauhtikestävyyttä sekä polkemistekniikkaa. Lopussa lyhyet venyttelyt. Tunnin kesto 50min.