



Kevät ryhmäliikuntakalenteri 2.1. – 19.5.2019

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
09.15 BODYCOMBAT30® Anna	09.30 VatsaPakara Marjo	09.30 Lempeä Jooga Hanna	09.30 BARRE® Arja	09.30 Muokkaus Reija	09.30 SelänHyvinvointi Virpi	11.00 BODYSTEP® Anna
9.50 BODYPUMP30® Anna	10.30 SelänHyvinvointi Marjo	10.30 Lavis Pirkko	10.05 BODYBALANCE45® Arja	10.30 FasciaMethod45' Reija	10.30 Muokkaus Leo	
10.30 K-60 Anna			11.00 Kiertoharjoittelu Samuli		11.30 BODYJAM® Leo	
17.00 CXWORX® Marjo	16.45 Tekniikka BODYPUMP® Anna	15.30 BODYPUMP® Arja/Kaisa	17.00 VatsaPakara Marjo	17.30 Booty+UpperBody Anna		17.30 Muokkaus Marjo
17.35 Viva! HILLT 30' Marjo	17.00 BODYPUMP45® Anna	17.00 BODYSTEP® Juulia	18.05 SpinPower Marjo	18.30 BODYBALANCE® Anna		18.30 BODYCOMBAT45® Reija
18.10 SpinPower Marjo	17.55 BODYCOMBAT® Anna	18.05 Jooga® Saara	18.05 Dance! Leo			19.20 FasciaMethod Reija
18.10 Kahvakuula Ninni	19.00 BARRE® Mia	19.05 TONE® Anna	19.10 BODYPUMP® Johanna			
19.15 BODYBALANCE® Ninni	19.30 Sisäpyöräily Kevyt Wilma	19.50 SelänHyvinvointi45' Anna				
	19.35 SH'BAM® Mia					

Kokeilutunti
tammi-kuu/helmikuu

Joogat alkavat 30.1.2019

Tämän värin alla löydät kaikenlaiset tanssitunnit. Hauskaa ja mukaansatempaavaa.

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

Lihaskestävyystunti. Tunnilla pääpainotus on lihaskunnan parantamisessa.

Rauhallinen ja rentouttava koko kehoa hellivä ja hoitava tunti.

Sisäpyöräilyä musiikin tahtiin. Kehittää sydän- ja verenkiertoelimistöä. 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. Steplauta, jonka korkeutta voi säätää, takaa kunnan hikitreenin. Iloinen ja mukaansa tempaava tunti! Kesto 60 min.

STONE® Tehokas tunti, joka yhdistää sykettä nostattavat askelsarjat, toiminnallisen lihaskuntoharjoittelun ja core treenin. Kolme harjoitetta samassa tunnissa. Tällä monipuolisella tunnilla liikutaan oman kuntotason mukaan, joten tunti sopii sekä aloittelijalle että haastetta hakevalle. Tunnin kesto 45 min.

VIVA HIIT on 30min tehotreeni, kaikille jotka haluavat haastaa itsensä. Harjoitus kehittää hapenottokykyä, lihaskuntoa ja ketteryyttä. Liikkeet tehdään oman kunnan mukaan ja omaan tahtiin patteri tai Kiertoharjoittely tyylisesti. Ei sisällä askelsarjoja. Lämmittelethän kevyesti ennen tuntia.

Tanssilliset tunnit

Dance Tanssin riemua eri teemoilla, mukana mm latinoa ja hiphoppia. Tunnin kesto 55min.

BODYJAM® Sykettä nostattava sekoitus viimeisimpiä tanssimuuveja ja kuumimpia saundeja! Koreografinen tunti, jossa tanssityylit vaihtelevat salsasta hip-hopiin. Tanssi itsesi tainnuksiin! Kesto 60min

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.

LAVIS eli lavatanssijumppa on uusi hauska ja helppo liikuntamuoto, joka perustuu lavatanssiasteleiden ja jumpan välimuotoon. Tunti sopii kaikille. Takuuvarmasti hauskaa.

Tunnin kesto 55min.

Lihaskuntotunnit

BODYPUMP® Lihaskuntoharjoittelua musiikin tahdissa. Säännöllinen bodypump harjoittelu vahvistaa lihaksia, luustoa ja bodypump 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.

CXWORX® Tämä puolituntinen treeni haastaa kokovartalosi keskittyen erityisesti keskivartalon lihaksistoon. Tällä tunnilla saat ryhtiä ja tiukan coren.

Booty+Upperbody Tehokas treeni koko vartalolle, erityisesti haastaen pakarat. Ensimmäinen osuus tunnista tehdään alavartaloa ja toinen osuus keskitytään ylävartaloon. Tunnilla käytetään Casall kuminauhuja sekä käsipainoja. Tunnin kesto 55min. Tunti sopii kaikille

BARRE® Klassinen balettiharjoitus modernisoitu ryhmäliikuntaan. Tämä tunti vahvistaa erityisesti keskivartaloa ja pakaroita, tunnilla käytetään käsipainoja. Tunnille voit tulla sukissa ja tämä sopii kaikille. Kesto 30min.

Kahvakuula Tällä tunnilla treenaat yhden lihaksen sijasta useaa lihasryhmää kerralla! Tunti koostuu lämmittelystä, tekniikkaharjoitteista ja liikepattereista. Tunti on tehokas, mutta se ei sisällä askellusta tai koreografiaa. 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. Kesto 60min.

Selän Hyvinvointi Hyvä harjoitus vaihtoehto niille, joilla on ongelmia selän hallinnassa ja hyvän ryhdin löytämisessä. Tämä jumppa on tehokas keino päästä eroon niskasta ja selkävaivoista.

Kesto 55/45min

Fasciamethod Toiminnallinen liikkuvuusharjoittelu, jolla pyritään parantamaan sidekudoksen eli fascian liikkuvuutta. Tunnin lopussa rentoutus. Tunnin kesto 45 min / 55 min.

Venyttely Venyttelytunnilla pyritään palauttamaan lihasten voima, tasapaino ja notkeus sekä painotetaan myös tietoisuutta omasta kehosta. Venyttelemällä rentoutetaan kehon isoja lihasryhmiä. Lisää liikkuvuutta, huoltaa kehoa ja palauttaa. Tunnin kesto 30min.

Lempeä Jooga Lempeää joogaa niin vasta-alkajille kuin jo kokeneemmille. Tunnin jälkeen tunnet olosi vetreäksi ja levolliseksi. Tunnin kesto 55'

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

Sisäpyöräily tunnilla poljetaan vaihtelevan musiikin siivittämänä tasamaastossa, välillä mäkeä nousten ja laskien. Varaa mukaan sisäliikuntaan soveltuvat kengät. Tunnin kesto 45min.

SpinPower Tällä tunnilla yhdistetään sisäpyöräilyä ja lihaskuntoa. Tunti koostuu vuorottain tehdystä harjoitteesta polkien ja käsipainoja käyttäen. Tällä tunnilla on hikitakuu! Tunnin kesto 55min.

Sisäpyöräily Kevyt Helppo, peruskestävyyttä kehittävä tunti. Sopii hyvin vasta-alkajille tai kokeneemmille polkijoille palauttavana harjoituksena. Lopussa lyhyet venyttelyt. Tunnin kesto 45min.