



Ryhmäliikuntakalenteri 2.1 - 21.5.2018

Maanantai

09.00
 Lempeä Jooga
 Hanna

17.10
 BODYVIVE®45'
 Anna

18.00
 DANCE!
 Leo

18.05
 SpinPower
 Anna

19.00
 BODYSTEP®
 Julia

20.00
 BODYBALANCE®
 Julia

Tiistai

09.30
 BODYVIVE®
 Anna

10.30
 K-60
 Anna

17.00
 Vatsapakara
 Marjo

18.00
 BODYPUMP®
 Anna

18.00
 SpinPower
 Marjo

19.05
 BODYATTACK®45'
 Anna

Keskiviikko

09.30
 VatsaPakara
 Marjo

10.30
 SelänHyvinvointi45'
 Marjo

17.00
 Kahvakuula
 Carita

18.00
 Jooga
 Saara

19.00
 RPM®
 Johanna

19.05
 Muokkaus
 Anna/Hanna

Torstai

09.30
 BODYBALANCE®
 Arja

11.00
 Kiertoharjoittelu
 Samuli

17.00
 SH'BAM®
 Miia

17.50
 CXWORX®
 Marjo

18.10
 Sisäpyöräily Kevyt
 Virpi

18.20
 Venyttely30'
 Marjo

19.00
 BODYPUMP
 Johanna

Perjantai

09.30
 Muokkaus
 Reija

10.30
 FasciaMethod®45'
 Reija

17.30
 Booty+UpperBody
 Anna

18.35
 BODYBALANCE®
 Anna

Lauantai

09.30
 SelänHyvinvointi
 Virpi

10.30
 BODYPUMP®
 Virpi

11.35
 BODYJAM®
 Annika

Sunnuntai

10.30
 BODYSTEP®
 Anna

16.40
 Sisäpyöräily Kevyt
 Marjo

17.30
 Muokkaus
 Marjo

18.30
 BODYCOMBAT®
 Reija

19.30
 FasciaMethod®
 Reija

Tästä väristä tunnistaat korkeasykkeiset intervallitunnit sekä haastavat tunnit.

Tällä tunnilla kehität ja vahvistat sydän- ja verenkiertoelimistöä ja 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!

Tämän värin alta löydät kaikenlaiset tanssitunnit. Hauskaa ja mukaansatempaavaa!



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 kunnon hikitreenin. Iloinen ja mukaansa tempaava tunti! Kesto 60 min.

BODYVIVE® 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.

Tanssilliset tunnit

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

BODYJAM® Sykettä nostattava sekoitus viimeisimpiä tanssimuoveja 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.

Lihaskuntotunnit

BODYPUMP® Lihaskuntoharjoittelua musiikin tahdissa. Säännöllinen bodypump harjoittelu vahvistaa lihaksia, luustoa ja bodypump tunnin aikana voit kuluttaa jopa 600kcal! Tunnin kesto 60 min.

Muokkaus Perusjumbppaa, 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. Kesto 55min.

Kiertoharjoittelu Tämä tunti on kevyt tai haastava, sen päätät sinä. Tunnilla kehitämme lihaskestävyyttä ja hapenottokykyä kiertelemällä eri harjoittelupisteitä kuntosalin puolella. Tunnin kesto 55min.

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

Booty+ Upperbody Tällä tunnilla keskitetään treeni pakaralle, mutta myös reisille. Toinen puolisko tunnista treenataan ylävartaloa monipuolisesti. Tunnilla käytämme vastuskuminauhaa, levy - ja käsipainoja. 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 jumbppa on tehokas keino päästä eroon niskasta ja selkävaivoista.

Kesto 55/45min

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.

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'

Sisäpyöräilytunnit

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

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

RPM @ Intervallityyppinen pyöräily-ohjelma, joka harjoittaa tehokkaasti hapenottokykyä, vauhtikestävyyttä sekä polkemistekniikkaa Polkurytmi ja vastus vaihtelevat huolella valitun musiikin mukaan. Haastavaa ja hauskaa. Tunnin kesto 50 min.

SpinPower Tällä tunnilla yhdistetään sisäpyöräily ja lihaskunto. Tunti koostuu vuorottain tehdyistä harjoitteista polkien ja käsipainoja käyttäen. Tällä tunnilla on hikitakuu! Tunnin kesto 55min.

Haastavat tunnit

BODYATTACK® Aerobista kuntoa kohottava treeni, joka parantaa myös voimaa ja kestävyyttä. Tunti koostuu tehokkaista intervalleista, jossa vuorottelevat kuntoa kohottavat liikkeet sekä toiminnalliset voimaa ja vartalonhallintaa kehittävät liikkeet. Treenin dynaamisuus, energinen musiikki sekä ohjaajaa kannustavat jokaista saavuttamaan tavoitteensa. Tunnin kesto 45min.

RPM® Intervallityyppinen pyöräilyohjelma, joka harjoittaa tehokkaasti hapenottokykyä, vauhtikestävyyttä, sekä polkemistekniikkaa. Lopussa lyhyet venyttelyt. Tunnin kesto 50min.