

Syksyn ryhmäliikuntakalenteri 19.8 – 15.12.2019



Maanantai

09.30
BODYCOMBAT®
Anna

10.05
BODYPUMP®
Anna

10.40
K-60
Anna

17.00
BP tekniikka
Ksenia

17.15
BODYPUMP45'®
Ksenia

18.05
SpinPower
Anna

18.10
Dance
Leo

19.10
BODYBALANCE®
Anna

Tiistai

09.30
Vatsapakara
Minna

10.30
Kehonhuolto45'
Minna

17.00
Booty+Upperbody
Anna

18.05
BODYCOMBAT®
Anna

19.05
BARRE®45'
Mia

19.30
Sisäpyöräily Kevyt
Wilma

Keskiviikko

09.30
Lavis®
Pirkko

10.30
Lempeä Jooga
Hanna

17.10
BODYATTACK45'®
Mia

18.05
Jooga
Saara

19.10
BODYPUMP®
Kaisa

Torstai

09.30
TONE®30'
Arja

10.05
BODYBALANCE®
Arja

11.00
Kiertoharjoittelu
Samuli

17.20
TONE®
Arja/Anna

18.10
Zumba®45'
Iida

19.00
SpinPower
Iida

19.10
Kahvakuula
Wilma

Perjantai

09.30
Muokkaus
Reija

10.30
Fasciamethod45'
Reija

17.00
Muokkaus
Minna

18.00
Kehonhuolto
Minna

Lauantai

09.00
SelänHyvinvointi
Virpi

10.00
VatsaPakara
Virpi/Leo

11.05
BODYJAM®
Leo

Sunnuntai

10.30
BODYSTEP®
Anna

11.30
CXWORX®
Anna

18.00
Muokkaus
Reija

19.00
Pilates®
Reija

Tästä väristä tunnista korkeasykkeiset intervallitunnit sekä haastavat tunnit.

Tämän värin alta löydät kaikenlaiset tanssitunnit. Hauskaa ja mukaansatempaavaa!

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

Lihaskestävyystunti. Tunnilla pääpainotus on lihaskunnon 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.

BODYATTACK Tehokas, koko kehon haastava intervallitunti. Tunnilla tehdään helppoja perusliikkeitä kuten hölkkää, juoksua, hyppyjä ja burbeita. Tunti on aerobista kuntoa kohottava hyvänmielen tunti. Tunnin kesto 45min.

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

LAVIS eli lavatanssijumppa on uusi hauska ja helppo liikuntamuoto, joka perustuu lavatanssiaskeleiden ja jumpan välimuotoon. Tunti sopii kaikille. Takuuvarmasti hauskaa. Tunnin kesto 55min.

ZUMBA® Hauskaa tanssia latinorytmien tahtiin. Tällä tunnilla kuntosi kohoaa huomaamatta nauttien tanssin rytmeistä. Zumba sopii kaikille. Tunnin kesto 45min.

Lihaskuntotunnit

BODYPUMP® Lihaskuntoharjoittelua musiikin tahdissa. Säännöllinen bodypump harjoittelu vahvistaa lihaksia, luustoa ja 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 pakarot. Ensimmäinen osuus tunnista tehdään alavartaloa ja toinen osuus keskitytään ylävartaloon. Tunnilla käytetään Casall kuminauhoja sekä käsipainoja. Tunnin kesto 55min. Tunti sopii kaikille

BARRE® Klassinen baletiharjoitus 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 liikepatereista. Tunti on tehokas, mutta se ei sisällä askellusta tai koreografiaa. Tunnin kesto 55min.

Kiertoharjoittelu Tämä tunti voi olla kevyt tai haastava sinä päätät itse. Tunti pidetään 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. 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 55min

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

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.

Kehonhuolto Tunnilla tehdään monipuolisesti kehon liikkuvuutta ja notkeutta tukevia liikkeitä. Tunti on rauhallinen ja sopii kaikille. Tunnin kesto 45min.

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 tehdyistä harjoitteista polkien ja käsipainojen 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.