



Syksyn ryhmäliikuntakalenteri 10.8.– 20.12.2020

Maanantai

09.30
Crosstraining45'
Anna

10.30
K-60
Anna

Tiistai

09.30
Vatsapakara
Minna

10.30
Kehonhuolto45'
Minna

Keskiviikko

09.30
BODYBALANCE®
Arja

10.30
Lavis®
Pirkko

Torstai

09.30
BODYCOMBAT®30'
Anna

10.05
CXWORX®
Anna

Perjantai

09.30
Muokkaus
Reija

10.30
Fasciamethod45'
Reija

Lauantai

09.30
SelänHyvinvointi
Virpi

10.35
SpinPower
Virpi

Sunnuntai

10.30
Viva Power
Anna

11.05
BODYSTEP®
Anna

17.00
BODYPUMP®
Johanna

18.05
Dance
Leo

19.05
Sisäpyöräily Syke
Leo

19.05
Fasciamethod45'
Mia

17.00
Jooga
Saara

18.00
BODYCOMBAT®
Anna

19.05
Muokkaus45'
Anna

17.15
Dance!
Olga

18.15
Pilates45'
Olga

19.05
BODYPUMP®
Juulia

17.00
BODYATTACK45'®
Mia

18.00
BWT
Viivi

19.05
BODYCOMBAT45®
Viivi

17.30
Booty+Upperbody
Anna

18.30
BODYBALANCE®
Anna

18.00
Muokkaus
Reija

Alk. 26.8

Alk. 25.8

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.

Crosstraining Tehokas treeni, jossa haastat itsesi sinulle sopivalla tasolla. Tunti kehittää lihaskuntoa sekä hapenottokykyä. Tunnin kesto 45min. Ei sisällä askelsarjoja.

BODYATTACK on aerobista kuntoa kohottava treeni, joka parantaa myös voimaa ja kestävyyttä. Tunti koostuu tehokkaista intervaleista, jossa vuorottelevat kuntoa kohottavat liikkeet sekä toiminnalliset Voimaa ja vartalonhallintaa kehittävät liikkeet. Treenin dynaamisuus energinen musiikki sekä ohjaajaa kannustavat jokaista saavuttamaan tavoitteensa

Tanssilliset tunnit

Dance! Tanssin riemua eri teemoilla, mukana mm latinoa ja hiphoppia. 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 45/55 min.

K-60 Tunnilta 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. Tunnin kesto 30min.

Booty+ Upperbody Tällä tunnilla keskitetään treeni pakaralle, mutta myös reisille. Toinen puolisko tunnista treenataan ylävartaloa monipuolisesti. Tunnilta käytämme vastuskuminauhaa, levy – ja käsipainoja. Tunnin kesto 55min.

BWT- Kehonpainotreeni Tehokas lihaskuntotunti, jossa välineenä käytetään ainoastaan omaa kehoa. Tällä tunnilla kehität voimaa sekä liikkuvuutta ja pidät hauskaa. Tunti sopii niin vasta-alkajille sekä aktiiviliikkuville. 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 60 min.

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.

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.

Kehon huolto Rauhallinen tunti, joka huoltaa koko kehoa. Tunnin kesto 45min.

Sisäpyöräilytunnit

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

Sisäpyöräily Syke Vauhtikestävyyttä kehittävä tunti. Sopii myös vasta-alkajille tai kokeneemmille polkijoille kovana harjoituksena. Lopussa lyhyet venyttelyt. Tunnin kesto 45min..

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