

Kesän ryhmäliikuntakalenteri 20.5. – 18.8.2019



Maanantai

09.30
BODYCOMBAT30®
 Anna

10.05
BODYPUMP30®
 Anna

17.30
 Kahvakuula
 Ninni

18.30
 Dance
 Leo

18.35
 SpinPower
 Ninni

19.35
BODYBALANCE®
 Ninni

Tiistai

09.30
 Sisäpyöräily Kevyt
 Ninni

10.05
CXWORX®
 Ninni

17.10
BODYPUMP45®
 Anna

18.00
BODYCOMBAT®
 Anna

18.30
 Sisäpyöräily Kevyt
 Reija

19.20
 VatsaPakara45'
 Reija

Keskiviikko

09.30
 Vatsapakara
 Minna

10.30
 Kehonhuolto45'
 Minna

17.00
BARRE®
 Mia

17.35
SH'BAM®
 Mia

18.30
TONE®
 Arja/Anna

19.20**
CXWORX®
 Arja

Torstai

09.30
TONE®
 Anna/Arja

10.30
 K-60
 Anna

17.00
BODYSTEP®
 Anna

18.05
BODYBALANCE®
 Anna

19.00
 Sisäpyöräily Kevyt
 Wilma

19.10
BODYPUMP®
 Kaisa

Perjantai

09.30
 Muokkaus
 Reija

10.30
 Fasciamethod45'
 Reija

17.30
 VatsaPakara
 Vaihtuva ohjaaja

18.30 **
 Venyttely45'
 Vaihtuva ohjaaja

Lauantai

09.30
 SelänHyvinvointi
 Vaihtuva ohjaaja

10.30
BODYPUMP®
 Vaihtuva ohjaaja

Sunnuntai

10.30 **
BODYSTEP45®
 Anna

11.20**
 Booty+Upperbody45'
 Anna

18.00
 Muokkaus
 Reija

19.00
 Fasciamethod
 Reija

**Merkityt tunnit kesätauolla 23.6 -28.7

Tämän värin alta 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. Steplautaa, jonka korkeutta voi säätää, takaa kunnon hikitreenin. Iloinen ja mukaansa tempaava tunti! Kesto 60 min.

TONE® 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.

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

VatsaPakara Tunti aloitetaan helpolla askelluksella n.10min. Lihaskunto-osuudessa keskitytään erityisesti vatsan ja pakararan seudun lihaksiin. Tunnin kesto 55min.

Kahvakuula Tällä tunnilla treenaat yhden lihaksen sijasta useaa lihasryhmää kerralla. Tunti koostuu tekniikkaharjoitteista ja lihaspattereista. Tehokas tunti joka ei sisällä askellusta eikä koreografiaa. Tunnin kesto 45 min.

Booty+ Upperbody Koko vartalolle suunnattu tehotreeni. Erityisen osansa tunnilla saavat pakarat. Tunnilla käytetään mm. Casall kuminauhoja ja levypainoja. Tunnin kesto 45 min.

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.

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

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

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.

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