

Ryhmäliikuntakalenteri 21.5.- 12.8.2018



Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
09.30 Viva! HIIT Anna	09.30 VatsaPakara Marjo	09.30 TONE@45' Arja	09.30 BODYSTEP@30' Anna	09.30 Muokkaus Reija	09.30 SelänHyvinvointi Vaihtuva ohjaaja	10.30* BODYSTEP® Anna
10.30* K-60 Anna	10.30* SelänHyvinvointi45' Marjo	10.20 BODYBALANCE@45' Arja	10.00 UpperBody Anna	10.30 FasciaMethod@45' Reija	10.30 VatsaPakara Vaihtuva ohjaaja	
17.00 VatsaPakara Marjo	17.30 Viva! HIIT Anna	17.00 BODYATTACK@30' Anna	17.00 CXWORX® Marjo	17.30 BODYPUMP® Anna/Virpi		17.00 Muokkaus Marjo
18.00 DANCE! Leo	18.15 TONE® Anna	17.35 Booty+UpperBody Anna	17.30 Venyttely30' Marjo	18.35 BODYBALANCE® Anna/ Virpi		18.00 BODYCOMBAT® Reija
18.00 SpinPower Marjo	19.00 RPM® Johanna	18.35 BODYPUMP® Johanna	18.00 BODYSTEP® Juulia			19.05 FasciaMethod@45' Reija
19.05 BODYPUMP® Kaisa	19.05 BODYBALANCE® Anna	19.40* Lempeä Jooga Hanna	19.05 SH'BAM® Miia			

Tähdellä merkityt tunnit (*) lomailevat 24.6. - 29.7.2018

Tästä väristä tunnista korkeasykkeiset intervallitunnit sekä haastavat tunnit.

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!

Tämän värin alta löydät kaikenlaiset tanssitunnit. Hauskaa ja mukaansatempaavaa!



Liikkuvat tunnit

BODYCOMBAT® Laji, josta saat valtavasti energiaa ja voimaa! Tunti perustuu itsepuolustuslajeihin kuten kickboxingiin ja karateen. 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 30/60 min.
TONE® Tehokas tunti, joka yhdistää sykettä nostattavat askelsarjat, toiminnallisen lihaskuntoharjoittelun ja coretreenin. 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 45min tehotreeni kaikille, jotka haluavat haastaa itsensä. Harjoitus kehittää hapenottookykyä, lihaskuntoa ja ketteryyttä. Liikkeet tehdään oman kunnon mukaan ja omaan tahtiin patteri- tai kiertoarjoittelutyyliä. Ei sisällä askelsarjoja.

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 Perusjumpsua, 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 lihaskuntoon. 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 jumppa on tehokas keino päästä eroon niskasta ja selkävaivoista. Kesto 45/55min
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 ollosi vetreäksi ja levolliseksi. Tunnin kesto 55'

Sisäpyöräilytunnit

Sisäpyöräilytunnilla poljetaan vaihtelevan musiikin siivittämänä tasamaastossa, välillä mäkeä nousten ja laskien. Varaa mukaan sisäliikuntaan soveltuvat kengät.
RPM® Intervallityyppinen pyöräily-ohjelma, joka harjoittaa tehokkaasti hapenottookykyä, vauhtikestävyyttä sekä polkemistekniikkaa. Polkurytmi ja vastus vaihtelevat huolella valitun musiikin mukaan. Haastavaa ja hauskaa. Tunnin kesto 50 min.
SpinPower Tällä tunnilla yhdistetään sisäpyöräilyä ja lihaskuntoa. 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 ohjaaja kannustavat jokaista saavuttamaan tavoitteensa. Tunnin kesto 45min.
RPM® Intervallityyppinen pyöräilyohjelma, joka harjoittaa tehokkaasti hapenottookykyä, vauhtikestävyyttä, sekä polkemistekniikkaa. Lopussa lyhyet venyttelyt. Tunnin kesto 50min.