



# Ryhmäliikuntakalenteri 13.8 – 14.10.2018

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
09.30 TONE® Anna	09.30 VatsaPakara Marjo	<b>UUTUUS</b> 09.00 Vahva keskivartalo Hanna	09.30 BODYBALANCE® Arja	09.30 Muokkaus Reija	09.30 SelänHyvinvointi Virpi	10.15 BODYSTEP®45' Anna
10.30 K-60 Anna	10.30 SelänHyvinvointi45' Marjo	09.35 Lempeä Jooga Hanna	11.00 KiertoHarjoitus Samuli	10.30 FasciaMethod45' Reija	10.30 Kahvakuula45' Leo	11.05 Booty+Upperbody45' Anna
					11.20 BODYJAM® Leo	
17.30 VatsaPakara Marjo	17.00 SH'BAM Mia	17.00 BODYPUMP® Anna	17.30 Viva! HIIT Anna	17.30 BODYPUMP45'® Vaihtuva ohjaaja		
18.30 SpinPower Marjo	18.00 BODYCOMBAT® Anna	18.00 Jooga Saara	18.20 TONE® Anna	18.25 BODYBALANCE® Vaihtuva ohjaaja		17.10 Sisäpyöräily Kevyt Marjo
18.30 Dance! Leo	18.00 Sisäpyöräily Kevyt Virtuaali	18.50 RPM® Johanna	18.30 Sisäpyöräily Kevyt Marjo			18.00 Muokkaus Marjo
19.30 BODYPUMP® Johanna	19.05 BODYBALANCE® Anna	19.00 BODYATTACK30' Julia	19.20 CXWORX® Marjo			19.00 FasciaMethod Reija
		19.30 BODYSTEP'30® Julia	19.50 Venyttely30' Marjo			

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. Steplauta, jonka korkeutta voi säätää, takaa kunnon hikitreenin. Iloinen ja mukaansa tempaava tunti!  
Kesto 30/60 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.

## 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 tunnien aikana voit kuluttaa jopa 600kcal! Tunnin kesto 60 min.

**Muokkaus** Perusjumpppaa, 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 puolittainen treeni vahvistaa kokovartalosi keskittyen erityisesti keskivartalon lihaksistoon. Tällä tunnilla saat ryhtiä ja tiukan coren.

**Upperbody** 30minuuttinen treeni ylävartalolle. Tunnilla käytetään käsipainoja ja tankoa. Tunti sopii kaikille.

**Vahva keskivartalo** Kehoa avaava ja etenkin keskivartalon tukilihaksistoa vahvistava 30min harjoitus. Sopii kaikille

## 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 jumpa on tehokas keino päästä eroon niskasta ja selkävaivoista.

Kesto 55/45min

**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'

**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.

## Sisäpyöräilytunnit

Sisäpyöräily tunnilla poljetaan vaihtelevan musiikin siivittämänä tasamaastossa, välillä mäkeä nousten ja laskien. Varaa mukaan sisäliikuntaan soveltuvat kengät. 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 sisäpyöräilyä ja lihaskuntoa. Tunti koostuu vuorottain tehdyistä harjoitteista polkien ja käsipainoja 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.

## 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 ohjaaava kannustavat jokaista saavuttamaan tavoitteensa. Tunnin kesto 45min.

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

**VIVA HIIT** on 45min tehotreeni, kaikille jotka haluavat haastaa itsensä. Harjoitus kehittää hapenottokykyä, lihaskuntoa ja ketteryyttä. Liikkeet tehdään oman kunnon mukaan ja omaan tahtiin patteri tai

Kiertoharjoittely tyylisesti. Ei sisällä askelsarjoja.