



LIIKU. NAUTI. KEHITY.

RYHMÄLIIKUNTAKALENTERI

14.8.2017 alkaen

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
	06.30-21.30	06.30-21.30	06.30-21.30	06.30-21.30	06.30-21.30	08.00-18.00	10.00-21.00
07.00		BodyBalance45 Susanna					
07.15				Kahvakuula45 Annika			
07.30					Cycling45 Sini/Päivi		
08.15					Core15 Sini/Päivi		
09.30				Selkä Anu	Hyytön Syke30 Katja	Step & Voima Sini/Katju	
09.45	Latin Eena		FitBallet45 Kati				
10.00		Cycling45 Sini/Päivi			Core30 Katja		
10.15						Cycling Päivi/Riikka	
10.30			Pilates Kati			K1ds 2-4 Katju/Annika	BodyPump Tiina
10:45				GRIT Strength Päivi			
11.00		Seniorit Sini/Eena/Päivi					
15.30					BodyPump Kristiina		
16.15			Kahvakuula45 Kristiina	Yin & Yang Jooga Kati			
16.30	Body Combat Kirsi/Heikki	Easy Cycling30 Katri/Susanna		Syke30 Katri		Selkä Vaihtuva ohjaaja	
17.00	Voima Jooga Susanna	Core45 Katri/Susanna		Core30 Katri			
17.00		Baila! Sini/Katju					
17.15				Cycling Kirsi			Baila!30 Katju/Kati
17.30			Cycling Kiira				
17.30			Body Combat Tiina/Sini	Selkä Kati	Body Step Riikka		
17.45	Functional Training Hanna		K1ds 5-7 Annika	FitBallet45 Katri			Core30 Katju/Kati
18.00		BodyBalance Susanna					Cycling Vaihtuva ohjaaja
18.15	Cycling Ville	GRIT Plyo Sini/Katju					
18.30				Body Balance Anu	Venyttely Katja S.		Pilates Kati/Katja S.
18.45		Selkä Paula/Katja	BodyPump Katja	Dance1t Sini			
			Voima Jooga Tiina				
19.00	FitBallet45 Katju	Äijä Jooga Susanna					
19.30	Cycling45 Katri/Sini						
19.45	CrossCore45 Katju		Venyttely30 Katja				

Tuntien kesto 55 min ellei toisin mainita. | Ohjelmamuutokset mahdollisia. | 010917

Step&Voima

Tehokas stepaskellustunti, jossa askellus ja lihaskunto-osiot vuorottelevat. Kehittää tehokkaasti jalkojen lihaksistoa sekä koordinaatiota.

Syke

Yksinkertainen askellustunti, jossa nostetaan sykettä ja vahvistetaan jalkojen lihaksistoa.

FitBallet

Uljas ja vahva keho! FitBallet-tunnilla vahvistat ryhtiäsi ja kehon kannattelua. Reidet, pakarat ja keskivartalon lihakset vahvistuvat tällä monipuolisella lihaskuntotunnilla. Tunnilla käytetään baletinomaisia liikkeitä. Yksinkertaista ja kaunista.

LesMills BodyBalance

BodyBalance on lempeä yhdistelmä joogaa, tai chi:ta ja pilatesta, joka parantaa keskittymiskykyä ja rauhoittaa mieltä. Keskittyminen, hengitys ja miellyttävä musiikki rytmittävät liikesarjoja, jotka kehittävät toiminnallista voimaa, tasapainoa ja liikkuvuutta. Yhdistelmä eri tekniikoita ja liikkeitä tekee tunnista fyysisen treenin luoden samalla sisäistä rauhaa ja harmoniaa.

LesMills BodyPump

BodyPump on muusiikin tahtiin tehtävä haastava lihaskuntotreeni. Tunnin aikana treenataan kaikki kehon suurimmat lihakset levytangan ja levypainojen avulla. Jokainen valitsee käyttämänsä painot itse oman kunnan ja tavoitteiden perusteella.

LesMills BodyCombat

BodyCombat on voimaa ja energiaa huokuva tunti! Itsepuolustuslajien, kuten karaten taekwandon, capoeiran, nyrkkeilyn ja muay thain tekniikat haastavat kuntoa kokonaisvaltaisesti. Tunnin musiikki, liikeyhdistelmät ja ryhmähenki luovat vaikuttavia mielikuvia ja tunnelmaa- liikkeisiin eläytyy kuin olisi hetken aikaa toimintaelokuvien sankari.

LesMills Grit

LES MILLS GRIT- tunti sopii kaikille, jotka haluavat puristaa itsestään puolesta tunnissa kaiken irti ja samalla saada onnistumisen tunteen siitä, että on haastanut itsensä tekemään täysillä. Valitse GRIT Plyo, kun haluat kehittää ponnistusvoimaa, GRIT Strength jos tavoitteesi on lihaskunnan parantaminen ja GRIT Cardio jos haluat nostaa aineenvaihduntaasi.

LesMills BodyStep

BodyStep on energiaa, voimaa ja iloa pursuava tehokas steppitreeni. Yksinkertaisella ja atleettisella tunnilla askelletaan steppilaudalle, jonka korkeuden voi säätää itselle sopivaksi. Säännöllinen BodyStep- harjoittelu parantaa kuntoa ja koordinaatiokykyä sekä kehittää voimaa.

FunctionalTraining

Toiminnallinen treeni, joka kuormittaa koko vartaloa. Sisältää yksinkertaisia lihaskuntoliikkeitä sekä tehokkaita sykkeenkohotuksia. Jos haluat voimaa ja sykettä, tämä on valintasi!

Core

Tehokas keskivartalon muokkaustunti, jossa vatsa, selkä ja pakarat vahvistuvat.

Kahvakuula

Lihaskuntotunti kahvakuulalla vahvistaa koko vartaloa.

CrossCore

Toiminnallinen lihaskuntotunti tehdään Crosscorella. Kehittää koko vartaloa.

Venyttely

Lempeä kehonhuoltotunti, joka palauttaa kireät lihakset.

Selkä

Helppo lihaskuntotunti, jossa päähuomiossa ovat ryhtiäsi vaikuttavat selän lihakset. Sisältää helppoja askellusosioita.

Cycling

Tehokas intervalliharjoitus, jossa nostat helposti kuntoasi. Harjoitus on myös erinomainen apu painonhallinnassa. Hauskaa, hikistä ja tehokasta!

Yoga

Yogan avulla palautat lempeästi kireät lihakset sekä lisää liikkuvuutta ja voimaa. Yogan lajit vaihtelevat kausittain.

Pilates

Kehonhuoltotunti, joka voimistaa ja vahvistaa toiminnallista ryhtiä hengityksen avulla. Huomio ryhtiä ylläpitävissä lihaksissa.

VOIMAJOOGA

Voimajooga on virtaavan dynaaminen harjoitus, joka kehittää voimaa, tasapainoa ja liikkuvuutta. Tunti päättyy loppurentoutukseen. Voimajoogassa yhdistetään hatha ja astanga- jooga-asentoja.

YIN & YANG Jooga

Yin & yang jooga on yhdistelmä voimaa ja pehmeyttä. Tunnin alkuosa pitää sisällään rauhallisia, mutta vahvoja jooga-asentoja, loppuosa lempeää Yin-joogaa. Tunti päättyy loppurentoutukseen.

ÄijäJooga

ÄijäJooga on miesten oma joogatunti. Tunnilla tehdään voimapainotteista ja liikkuvuutta lisäävää joogaa. Jokaisen omalle tasolle ja liikkuvuudelle sopivaa. Voit osallistua tunnille ilman mitään kokemusta joogasta jos tavoitteesi on lisätä kehon voimaa ja liikkuvuutta.

Seniorisali

Kuntosaliliikkeitä ohjatusti salilla.

Latin

Koreografinen latin-tanssitunti. Tehokas ja iloinen treeni.

Baila!

Menevä tanssitunti latinolaisrytmein!

Dance1t

Iloinen, rytmikäs tanssitunti vaihtuvien teemojen. Helppoa, tehokasta, hauskaa!

K1ds

Lasten iloinen liikuntatuokio. Teemat vaihtelevat kuukausittain. Sopii 2-7 vuotiaille.