



LIIKU. NAUTI. KEHITY.
www.klub1.fi

RYHMÄLIIKUNTAKALENTERI

13.8.-30.11.2018

	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							
07.15		BodyPump45 * Tiina/Krisse					
07.30					Cycling45 Päivi		
08.15							
09.30				Syke30 Anu			
09.45	Step&Voima Katju		Selkä Paula			BodyAttack45 Anne	
10.00		Cycling30 Ida/Päivi		Core30 Anu	VoimaJooga Susanna		
10.15						Cycling Kirsi/Päivi	
10.30		Piukat Pakarat30 Ida/Päivi				K1ds 2-4	
10.30						Core30 Anne	
11.00	Seniори Sali Päivi/Krisse						Functional Training Ida/Krisse
11.45						Selkä *	
12.15						Kati	Rullaus30 *
15.30					BodyPump Sanna/Krisse		Ida/Krisse
16.30		BodyCombat Kirsi/Heikki	Hyytön Syke30 Ida			CrossCore45 Katju/Kiira	
16.45				Fitballet45 * Katri			
17.00	Baila!30 Kati/Katju	Easy Cycling30 Susanna	Core45 Ida	Selkä Anu/Kati	Step30 Katja/Katri		
17.15							Step & Voima Katju/Katja
17.30	Core30 Kati/Katju	BodyBalance45 Susanna	Cycling Kiira		Piukat Pakarat30 Katja/Katri		
17.45		Grit Strength Päivi/Katju	K1ds 5-7	Rullaus45 Paula			
18.00	Cycling Ville		BodyStep Riikka	BodyCombat Tiina/Sanna			
18.15	BodyAttack Riikka						
18.30		Baila!45 Katju		Cycling45 Kirsi	Pilates Katja S. /Kati		BodyBalance Anu/Susanna
18.45		Venyttely60 Kati	VoimaJooga75 Tiina				
19.00	Yin & Yang Jooga Kati						
19.15			BodyPump Sanna/Katja	ÄijäJooga Susanna			
19.30	Kahvakuula45 Krisse			Dance1t Anne			
20.00		Selkä Kati					

* Tunnit alalla 1.9.-31.10. | Tuntien kesto 55 min ellei toisin mainita. | Ohjelmuutokset mahdollisia. | 300718

RYHMÄLIKUNNAN TUNTIKUVAUKSET

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 BodyAttack45/55

Tehokas, vauhdikas ja monipuolinen syketunti. Tunti sisältää askellusta, juoksua, hyppyjä ja lihaskuntoa. Tunti sopii niin aloittelijoille kun kokeneimmallekin liikkujalle.

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 eläytyä kuin olisi hetken aikaa toimintaelokuvien sankari.

LesMills BodyStep

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

Step30

Helppoa ja hauskaa askellusta laudan kanssa, syke nousee helposti! Tällä tunnilla harjoitellaan kestävyyttä ja jalkojen lihakset vahvistuvat huomaamatta. Tervetuloa hikoilemaan ja askeltamaan!

FunctionalTraining

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

Core

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

Kahvakuula

Lihaskuntotunti kahvakuulalla vahvistaa koko vartaloa.

Piukat Pakarat

30 minuutin tehokas lihaskuntoharjoittelu kohdistuen pakaroihin ja keskivartaloon. Tunnilla tehdään monipuolisia lihaskunto- ja sykeliikkeitä omakehonpainolla ja lisäpainoa hyödyntäen. Hiki lentää ja pakaroissa polttaa! Tule, kokeile ja ihastu!

CrossCore

Toiminnallinen lihaskuntotunti tehdään Crosscorella. Kehittää koko vartaloa.

LesMills BodyPump

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

LesMills Grit

LES MILLS GRIT- tunti sopii kaikille, jotka haluavat puristaa itsensä 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. Tunnin kesto 30 minuuttia.

Selkä

Helppo lihaskuntotunti, jossa päähuomiosta 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!

LesMills BodyBalance

BodyBalance on lempeä yhdistelmä joogaa, tai chi:tä 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.

Venyttely

Lempeä kehonhuoltotunti, joka palauttaa kireät lihakset.

Pilates

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

Voima Jooga

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.

Rullaus45/Rullaus30

Rullaus on kehonhuoltotunti, joka sopii kaikille. Rullauksessa käytetään foamroller rullaa apuna avaamaan lihaskalvoja. Tämä on venyttelyn lisäksi hyvää kehonhuoltoa.

Äijä Jooga

ÄijäJooga on miesten oma joogatunti. Tunnilla tehdään voimainotteista 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.

Seniorit

Kuntosaliinliikkeitä ohjatusti salilla.

Hypytön Syke

Yksinkertainen askellustunti, jossa nostetaan sykettä ja vahvistetaan jalkojen lihaksistoa. Tunnilla ei tule lainkaan hyppyjä.

Dance1t

Dance1t tunti on yhdistelmä erilaisia tanssityylejä. Yksinkertaiset koreografiat päästävät liikkeen valloilleen. Nauti nopeasti muuttuvista rytmeistä ja liikut treenin aikana tunnelmasta toiseen. Tanssin energiaa parhaimmillaan!

Baila!

Menevä tanssitunti latinolaisrytmein!

K1ds

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

