



LIIKU. NAUTI. KEHITY.

RYHMÄLIIKUNTAKALENTERI

20.1.2017 - 31.3.2017

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
	06.30-21.00	06.30-21.00	06.30-21.00	06.30-21.00	06.30-21.00	08.00-19.00	09.00-20.00
07.00		BodyBalance45 Susanna					
07.30				Cycling45 Päivi/Sini	Kahvakuula45 Kristiina		
08.15				Core15			
09.30		Step&Voima Katju	Cycling45 Päivi/Sini		Grit Strength30 Päivi	Syke30 Katju/Katri	
09.45	CrossCore45 Päivi						
10.00				BodyPump Katja	Selkä Anu/Katja	Core30 Katju/Katri	
10.15			Core30 Päivi/Sini			Cycling Päivi	
10.30	Venyttely30 Päivi					K1ds Katju/Katri	BodyStep Riikka
11.00	SenioriSali					Selkä	
11.30	Päivi/Sini					Anu/Katja/Kati	
11.45							BodyPump Tiina/Riikka
15.30					BodyPump Kristiina		
16.00							Functional Training Hanna/Juho
16.30	BodyCombat Kirsi		GritCardio30 Katju	EasyCycling30 Katri	Latin Eena		
					Cycling45 Sini/Tiina		
16.45		Selkä Kati					
17.00			Core30 Katju	Kahvakuula30 Katri			
17.15							Zumba Sini/Katju
17.30	Step&Voima Sini/Katju	Cycling75 Kirsi		Selkä Anu	BodyCombat Tiina/Sini		
	BodyBalance Susanna						
17.45		Dance1t Katju/Sini	BodyPump Tiina	Step&Voima Katri			
18.00	Cycling Ville						
18.15			Cycling Kiira				
18.30	CrossCore45 Sini/Katju	Core45 Susanna		BodyBalance Anu	Yoga Kati		Pilates Anu/Kati
18.45		Grit Plyo30 Katju/Sini	Zumba Sini/Katju	Functional Training Juho			
19.00			Yoga Tiina	Cycling Riikka			
19.15		Yoga Susanna					
19.30	Venyttely Kati	Kahvakuula45 Kristiina					
	BodyPump Katja						
19.45			Crosscore45 Hanna				

Tuntien kesto 55 min ellei toisin mainita. | Ohjelmamuutokset mahdollisia. | 230117



LIIKU. NAUTI. KEHITY.

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.

LesMills BodyBalance

Yoga-tyyppinen tunti, joka huoltaa kehoa ja mieltä.

LesMills BodyPump

Koko vartalon lihaskuntotunti, joka tehdään tangoilla ja levypainoilla.

LesMills BodyCombat

Tehokas nyrkkeilytunti, jossa on otteita eri taistelulajeista. Vahvistaa nopeutta, ylävartalon lihaksistoa sekä kuntoa.

LesMills Grit

Grit-tunnit ovat HIIT-harjoittelua, joissa vahvistetaan kunnan eri osa-alueita. Plyo on kimmoisuusharjoitus, joka sisältää paljon hyppyjä, punnerruksia ja nopeutta kehittävää harjoitusta. Strength voimaa lisäävä tunti. Cardio sykettä voimakkaasti nostattava tunti.

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 lisäät liikkuvuutta ja voimaa. Yogan lajit vaihtelevat kausittain.

Pilates

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

Seniorisali

Kuntosaliliikkeitä ohjatusti salilla.

Latin

Koreografinen latin-tanssitunti. Tehokas ja iloinen treeni.

Zumba

Menevä tanssitunti latinolaisrytmeihin!

Dance1t

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

K1ds

Lasten iloinen liikuntatuokio. Teemat vaihtelevat kuukausittain. Sopii 3–6 vuotiaalle.

LesMills BodyStep

Vauhdikas step-tunti sisältäen vaihtelevaa askellusta sekä lihaskuntoa.