



# RYHMÄLIIKUNTAKALENTERI

1.10 - 15.12.2019

	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				
07.30					Cycling45 Päivi/Ida		
08.00					Vesijumppa Anne/Heidi/Ida		
08.15					Core15 Päivi/Ida		
08.45				Seniöri Heidi			
09.00	Seniorisali75 Heidi						
09.30					Selkä Paula		
09.45		Cycling30 Sini/Päivi				Step&Voima Katju/Sini	
10.00	Syke30 Ida			Baila130 Kati			
				Baby30 Heidi			
10.15		PiukatPakarat Sini/Päivi				Cycling Miikka/Päivi	
10.30	Kahvakuula30 Ida		CrossCore45 Ida/Päivi	Core30 Kati			
10.45						K1ds30 2-4 vuotiaat	
11.00					Selkä Vaihtuva ohjaaja	BodyPump45 Anne L./Tiina	
12.00			Seniorisali Heidi				
15.30					BodyPump Sanna		
16.15	BodyCombat Heikki						
16.30		EasyCycling30 Susanna	Syke30 Katri				
16.45				Kahvakuula45 Katri			
17.00	Yin & Yang Jooga Tiina	BodyAttack* Anne L.	Piukat Pakarat Katri	PT Pienryhmä			Hypytön syke Kati/Katju
		BodyBalance45 Susanna					
17.15	Selkä Kati				BodyCombat Sini/Tiina		
17.30						Core30 Kati/Katju	
17.45			K1ds45 5-7 vuotiaat	BodyStep Riikka			
18.00	PT Pienryhmä	Aikuinen Nainen Heidi	Grit Strength Päivi/Sini	VoimaJooga Susanna			Cycling* Sanna
18.15	Cycling Ville	CrossCore45 Katju					Pilates Kati/Katja S.
	Dance1t Sini/Katju						
18.30			Cycling Miikka/Ida		BodyBalance Anu/Susanna		
18.45			Selkä Katja/Anne P.				
19.00		Baila145 Katju	Äijäjooga Susanna/Kati	Rullaus30* Susanna			
		PT Pienryhmä		Functional Training Rohan			
19.15	Venyttely Kati	VoimaJooga75 Kati					
19.30	BodyPump Katja			Cycling45 Sanna			

# RYHMÄLIKUNNAN TUNTIKUVAUKSET

**Kestävyyskuntoa ja voimaa kehittävät tunnit** jotka sisältävät myös askellusta sekä hyppyjä. Tunneilla nostetaan sykettä!

**Tanssilliset tunnit**

**Keho/mieli tunneilla** saat kokonaisvaltaista kehonhuoltoa

**Matalan kynnyksen tunnit** aloittelijoille ja ensikertalaisille sekä kevyeen liikuntaan. Eivät sisällä hyppyjä

**Lihaskuntotunnit** vahvistavat kehoasi monipuolisesti

**Miesten oma tunti**

**Lisämaksulliset PT pienryhmät** sisältävät erilaisia treeniryhmiä kehonhuollosta voimaharjoitteluun

**Lasten omat tunnit**, joissa lapsi liikkuu turvallisesti ohjatussa pienryhmässä

## 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 BodyAttack45/55

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

## LesMills BodyCombat

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

## LesMills BodyStep

BodyStep on energiaa, voimaa ja iloa pursuava tehokas steppitreeni. Yksinkertaisella ja atleettisella tunnilla askeletaan 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! Tunti tehdään kiertoharjoitteluna.

## Core

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

## Kahvakuula

Lihaskuntotunti kahvakuulalla vahvistaa koko vartaloa. Toiminnalliset liikkeet ovat hyödyllisiä arjen voimankäytössä.

## 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. Crosscore on väline, jolla haastat keskivartalon voiman ja kehon pienimmätkin lihakset työskentelemään. Kehittää koko vartaloa.

## LesMills BodyPump

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

## LesMills Grit Strength

LES MILLS GRIT STRENGTH-tunti sopii kaikille jotka haluavat puristaa itsestään kaiken irti puolessa tunnissa ja saada onnistumisen tunteen siitä kun haastaa itsensä. Treeni on HIIT harjoitus, johon on hyvä tehdä lyhyt lämmittely omatoimisesti. Tunti kehittää voimaa, räjähtävyyttä ja nostaa kuntoa tehokkaasti. Treeni parantaa aineenvaihduntaa ja on kestoltaan 30 minuuttia.

## Selkä

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

## Rullaus

Rullaus-tunnilla huollat kehon liikkuvuutta foamrollerin avulla. Rullalla käsitellään lihaskalvoja, joka rentouttaa ja venyttää lihasta. Erinomainen lisä sali- ja lihaskuntoharjoitteluun!

## 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.

## Äijä Jooga

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 tavoitteenasi on lisätä kehon voimaa ja liikkuvuutta.

## Seniorisali

Kuntosaliliikkeitä ohjatusti salilla. Seniori-tunnin teema vaihtelee lihaskuntotunneista tanssillisiin tunteihin, teemat näet keskuselta. Tunti pidetään ryhmäliikuntatilassa.

## Hypytön Syke

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

## Aikuinen Nainen

Tunnilla treenataan erityisesti lantionpohjaa ja toimintakyvyn kannalta tärkeitä syviä lihaksia. Tunnilla tehdään lihaskuntoharjoitteliden lisäksi rentouttavia liikkuvuusharjoituksia. Tunti sopii kehon eri muutostilanteisiin esimerkiksi raskauden jälkeen ja vaihdevuosiin.

## 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! Askelsarjat ovat yksinkertaisia mutta tehokkaita.

## K1ds | Baby30

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

Baby30 on äidin ja lapsen yhteinen kuntoilutuokio. Lapsi on mukana äidillä kuntoiluliikkeissä. Soveltuu vauvoille, jotka osaavat jo kannatella päätään.