












RYHMÄLIIKUNTAKALENTERI

Voimassa 28.8.2023 alkaen

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Keskus avoinna	6:15 - 21:30	6:15 - 21:30	6:15 - 21:30	6:15 - 21:30	6:15 - 21:30	9:00 - 19:00	9:00 - 21:00
7:00			7:00 BodyBalance45 Susanna		7:30 Cycling45 Päivi / Essi		
8:00					8:00 Vesijumppa45 Ada 8:15 Core15 Päivi / Essi		
9:00	9:30 Step&Voima Anu	9:45 EasyLatin45 Eena		9:45 Cycling30 Päivi		9:30 Selkä Anu / Kati / Katju	
10:00	10:45 Seniorisali Sari		10:30 Selkä Paula	10:15 Kahvakuula30 Päivi	10:00 VoimaJooga/ BodyBalance Susanna / Anu	10:15 Cycling Kati S. / Kirsi 10:45 K1ds 2-4-v.	
11:00		11:00 Seniorit Voima & Tasapaino Sari	11:30 Seniorisali Sari / Ida		11:30 Seniorit Voima & Tasapaino Sari	11:30 Dance! Reidel	11:00 BodyPump Tiina / Anne
15:00					15:30 BodyPump Tiina		
16:00	16:30 Aikuinen Nainen Kati F. 16:30 BodyCombat Kati S. / Tiina	16:15 FasciaMethod45 Sari 16:30 FunctionalTraining Essi	16:45 BodyPump45 Katja	16:45 HyppytonSyke30 Susanna			
17:00	17:30 Cycling Ville 17:45 Selkä Kati	17:15 EasyCycling30 Susanna 17:45 BodyBalance45 Susanna	17:00 Lasten Tanssi 5-7 -v.* Eena 17:45 Showtanssi 7-9 -v.* Eena 17:45 BodyAttack Kati S.	17:15 Core30 Susanna 17:45 Dance! Sara	17:00 Lempeä Jooga75 Tiina		17:30 Cycling45 Katri / Sanna
18:00		18:45 Step&Voima Katri / Katja 18:45 ÄijäJooga Viivi / Susanna	18:00 Cycling Essi / Jenni	18:15 RumpuRentoutus45 Maria			18:30 BodyBalance Susanna / Anu
19:00	19:00 VoimaJooga75 Kati / Viivi 19:00 BodyPump Anne		19:00 Selkä Katju / Kati 19:15 VoimaJooga Susanna	19:00 BodyCombat Tiina / Kati S. 19:15 Cycling45 Miikka / Sanna			

RYHMÄLIKUNNAN TUNTIKUVAUKSET

	Kestävyyskuntoa ja voimaa kehittävät tunnit, jotka sisältävät myös askellusta sekä hyppyjä. Tunneilla nostetaan sykettä!		Matalan kynnyksen tunnit aloittelijoille ja ensikertalaisille sekä kevyeen liikuntaan. Eivät sisällä hyppyjä.		Pyöräilytunti
	Tanssilliset tunnit		Lihaskuntotunnit vahvistavat kehoasi monipuolisesti		Lisämaksulliset PT-pienryhmät sisältävät erilaisia treeniryhmiä kehonhuollosta voimaharjoitteluun
	Keho/mieli-tunneilla saat kokonaisvaltaista kehonhuoltoa		Miesten oma tunti		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.

LesMills BodyCombat

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

LesMills BodyAttack

BodyAttack on korkeasykkeinen harjoitus, joka kehittää voimaa ja kestävyttä. Treeni yhdistää atleetitset sekä aerobiset liikkeet voima- ja kestävyysharjoituksiin.

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.

LesMills BodyPump

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

Selkä

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

Cycling

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

ÄijäJooga

ÄijäJooga on miesten oma joogatunti. Tunnilla tehdään jokaisen omalle tasolle sopivaa voimaa ja liikkuvuutta lisäävää joogaa. Voit osallistua tunnille ilman mitään kokemusta joogasta, jos tavoitteenasi on lisätä kehon voimaa ja liikkuvuutta. Tunti päättyy loppurentoutukseen.

LesMills BodyBalance

BodyBalance on lempeä yhdistelmä joogaa, tai chita ja pilatesta, joka parantaa keskittymiskykyä sekä 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.

VoimaJooga

Voimajoogassa yhdistyvät eri joogamuodot. Tunnilla kehitetään oman kehon painolla voimaa, tasapainoa ja liikkuvuutta erilaisten asanoiden ja niiden yhdistelmien avulla. Tunti päättyy loppurentoutukseen.

FasciaMethod

Fascia Method -tunti on aktiivista ja dynaamista ketju-liikkuvuusharjoittelua. Kehon kireitä alueita aktivoidaan liikehallintaharjoitteilla. Kehonhuoltotunti pureutuu faskioiden eli lihaskalvojen rentouttamiseen ja aineenvaihdunnan vilkastuttamiseen. Pallohieronalla kehitetään liikkuvuutta. Tunti soveltuu kaikille, jotka haluavat edistää hyvinvointiaan ja suorituskykyään.

RumpuRentoutus

RumpuRentoutus on syvärentoutustunti. Vaikutus perustuu rummun tuottamiin ääniaaltoihin, jotka vaikuttavat kehoon rauhoittaen lihaksistoa ja hermostoa.

LempeäJooga

LempeäJooga on yhdistelmä liikkuvuutta ja pehmeyttä. Tunti sisältää kehoa avaavia, vahvistavia ja rentouttavia asanoita sekä lempeää Yin-joogaa. Tunti päättyy loppurentoutukseen.

Seniorisali

Kuntosaliliikkeitä ohjatusti salilla.

Seniorit

Senioritunnilla tehdään vaihtuvan teeman mukaisesti erilaisia harjoituksia, jotka vahvistavat liikkuvuutta, tasapainoa sekä kohottavat kuntoa ja voimatasoa. Tunti sopii hyvin myös ensikertalaisille!

Aikuinen Nainen

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

Dance!

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

EasyLatin

Tunti sisältää latinalaistanssien helppoja perusaskelikoja ja perustekniikan omaksumista. Tunti koostuu alkulämmittelystä, vaihtuvista latinalaistansseista ja lyhyestä loppujäähdyttelystä. Tällä tunnilla hiki virtaa, iloinen tekeminen on läsnä ja lattarimusiikki raikaa!

K1ds

Lasten iloinen liikuntatuokio. Teemat vaihtelevat kuukausittain. Sopii 2-4 vuotiaille.

Lasten tanssitunnit

Eri-ikäisille lapsille suunnatut iloiset ja liikkuvuutta edistävät tanssitunnit. **Huom! Ilmoittautuminen etukäteen vaaditaan!**