



RYHMÄLIIKUNTAKALENTERI

Voimassa 29.4.-25.8.2024

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnantai
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 / Katri		
8:00							
9:00	9:45 Step&Voima Anu / Reetta	9:30 Cycling30 Essi / Katri		9:45 EasyLatin45/ Dance!45 Eena / Reetta			
10:00		10:00 PiukatPakarat30 Essi / Katri	10:30 Selkä Paula			10:15 Cycling Vaihtuva ohjaaja	
11:00	11:00 Seniorisali Sari				11:00 BodyBalance45 Susanna / Anu		11:00 BodyPump Vaihtuva ohjaaja
12:00			12:15 Seniorit Voima ja Tasapaino Sari	12:00 Seniorisali Siiri			
16:00	16:30 BodyPump Anne / Jenni	16:30 BodyAttack* Anne		16:30 Selkä Kati	16:00 BodyPump** Tiina		
17:00	17:30 Cycling Ville / Kati	17:30 LempeäJooga Viivi / Heidi	17:00 Step&Voima Kaisa / Reetta	17:45 FunctionalTraining Kaisa / Pauli			
	17:45 BodyCombat Tiina	17:45 HyytönSyke30 Susanna	17:45 VoimaJooga75 Susanna				
18:00		18:15 Core30 Susanna	18:15 Grit30** Päivi / Sanna				18:30 LempeäJooga* Vaihtuva ohjaaja
19:00	19:00 Selkä Siiri	19:00 Dance!45 Sara	19:00 Cycling45 Sanna / Kati	19:00 BodyBalance Susanna / Anu			
	19:00 RumpuRentoutus45** Maria						

Tuntien kesto 55 min ellei toisin mainita. | Ohjelmamutokset mahdollisia. | 230424

* Ryhmäliikuntatunti tauolla 3.6.–4.8. välisenä aikana.

** Ryhmäliikuntatunti tauolla 24.6.–28.7. välisenä aikana.

RYHMÄLIKUNNAN TUNTIKUVAUKSET

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

Keho/mieli-tunneilla saat kokonaisvaltaista kehonhuoltoa

Lihaskuntotunnit vahvistavat kehoasi monipuolisesti

Tanssilliset tunnit

Matalan kynnyksen tunnit aloittelijoille ja ensikertalaisille sekä kevyeen liikuntaan.

Pyöräilytunti

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 ryhmähenki luovat vaikuttavia mielikuvia ja tunnelmaa – liikkeisiin eläytyy kuin olisi hetken aikaa toimintaelokuvien sankari.

LesMills BodyAttack

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

LesMills Grit

LesMills Grit -tunti sopii kaikille, jotka haluavat puristaa itsestään kaiken irti puolessa tunnissa ja saada onnistumisen tunteen itsensä haastamisesta. Treeni on HIIT-harjoitus, jota ennen on hyvä tehdä lyhyt lämmittely omatoimisesti. Tunti kehittää voimaa ja räjähtävyyttä sekä nostaa kuntoa tehokkaasti. Treeni parantaa aineenvaihduntaa ja on kestoltaan 30 minuuttia.

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.

Piukat Pakarat

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

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 kunnon 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!

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

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

LempeäJooga

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

RumpuRentoutus

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

Seniorisali

Kuntosaliikkeitä ohjatusti salilla.

Seniorit

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

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!