



RYHMÄLIIKUNTAKALENTERI

Voimassa 5.5.-24.8.2025

	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	7:15 HYROX45	7:30 Cycling45* Essi / Kati		
8:00							
9:00	9:45 Cycling45 Essi	9:45 LesMills Shapes Tiina			9:45 EasyLatin45 Eena		
10:00	10:45 Seniorisali Sari		10:30 Selkä Paula	10:00 Syke45 Katju / Kaisa	10:45 Seniorit Sari	10:15 Cycling Vaihtuva ohjaaja 10:45 Selkä / Dance! Vaihtuva ohjaaja	
11:00		11:00 Seniorit Voima ja Tasapaino Kaisa					11:00 BodyPump Vaihtuva ohjaaja
12:00-14:00							
15:00					15:30 BodyPump** Tiina		
16:00	16:30 BodyCombat Tiina	16:30 BodyAttack Anne	16:30 HYROX	16:45 LesMills Shapes Susanna			
17:00	17:15 HYROX 17:45 Selkä Kati F. / Anu	17:45 BodyPump Katja / Anne	17:45 LesMills Pilates Ida / Katja	17:45 FunctionalTraining Essi / Kaisa			
18:00	18:00 Cycling Kati / Kaisa	18:45 Dance!45 / Kuubalainen salsa Katju / Reidel	18:45 Step & Voima Katju				
19:00	19:00 VoimaJooga Susanna / Heidi	19:00 HYROX 19:45 BodyBalance Susanna	19:00 Cycling Sanna / Katri	19:00 Lempeä Jooga Viivi / Kati F.			

* Ryhmäliikuntatunti tauolla kesä-heinäkuun välisenä aikana.

** Ryhmäliikuntatunti tauolla heinäkuun ajan.

RYHMÄLIKUNNAN TUNTIKUVAUKSET

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

Keho/mieli-tunneilla saat kokonaisvaltaista kehonhuoltoa

Lihaskuntotunnit vahvistavat kehoasi monipuolisesti

Tanssilliset tunnit

Matalan kynnyksen tunnit aloittelijoille ja ensikertalaisille sekä kevyeen liikuntaan.

Pyöräilytunti

HYROX

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 atleetiset 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.

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.

LesMills Shapes

Les Mills Shapes on matalasykkeinen harjoitus, joka yhdistää pilateksen, barren ja voimajoogan. Tunti vahvistaa ja kiinteyttää kehon tärkeimpiä lihasryhmiä tehokkailla, hallituilla liikkeillä. Shapes sopii kaikenlaisille liikkujille.

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.

LesMills Pilates

Les Mills Pilates on rauhallinen mutta tehokas kehonpainoharjoitus, joka vahvistaa erityisesti keskivartaloa, parantaa liikkuvuutta ja edistää kokonaisvaltaista hyvinvointia. Tunnilla tehdään yksinkertaisia, hallittuja liikkeitä, jotka kohdistuvat vatsaan, selkään, pakaroihin ja lantioon. Modernit hengitysharjoitukset sekä rauhoittava musiikki tukevat mielen ja kehon yhteyttä. Harjoitus sopii kaikenlaisille ja -ikäisille liikkujille.

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.

Cycling

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

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!

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!

Kuubalainen salsa

Kuubalainen salsa on energinen ja iloinen tanssitunti, jossa opitaan salsan perusaskelita ja rytmikkää kuubalaisessa tyyliä. Salsa kehittää kehonhallintaa, rytmitajua ja tuo taatusti hymyn huulille – sopii kaikille, jotka nauttivat liikkeestä ja lattarimusiikista!

HYROX

HYROX on innovatiivinen treenimuoto, joka yhdistää sykettä kohottavia cardio- sekä toiminnallisia voimaosuuksia. Tämä tehokas treenimuoto kehittää voimaa, kestävyyttä sekä nopeutta. Be a hybrid rockstar!