



Ryhmäliikuntakalenteri

KIVÄÄRITEHDAS

Voimassa 25.8. 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 / Anu		7:30 Cycling45 Kati S. / Essi		
8:00							
9:00	9:45 Cycling45 Kaisa	9:45 Syke45 Katri			9:30 Shapes45 Tiina		
10:00	10:45 Seniorit Kaisa	10:30 Venyttely45 Katri	10:30 Selkä Paula	10:00 EasyLatin45 Eena	10:45 Seniorit Essi	10:15 Cycling Kirsi / Päivi 10:30 Selkä / Dance!	
11:00			11:30 Seniorisali Sari			11:30 HYROX 11:30 Kids	11:00 BodyPump Katja / Anne
12:00– 15:00							
16:00	16:30 BodyCombat Tiina 16:45 Cycling45 Kati S.	16:30 Cycling45 Kaisa / Päivi 16:45 BodyAttack Anne		16:45 FunctionalTraining Kaisa	16:30 BodyPump Anne		16:00 Shapes45 Tiina / Susanna
17:00	17:45 BodyPump Tiina		17:00 Grit Päivi 17:45 Dance! Reidel	17:00 Cycling45 Susanna / Sanna			17:30 Cycling45 Vaihtuva ohjaaja
18:00	18:00 Cycling Ville	18:00 Selkä Kati F. 18:30 Cycling Essi	18:00 Cycling Sanna 18:45 LesMills Pilates Katja / Ida	18:00 Step & Voima Katju			18:30 BodyBalance Susanna / Anu
19:00	19:00 LempeäJooga Viivi 19:00 HYROX	19:15 VoimaJooga Tiina		19:15 BodyBalance Anu			

Tuntien kesto 55 min ellei toisin mainita. | Ohjelmamuutokset mahdollisia. | 090625

RYHMÄLIIKUNNAN 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 kevyeen liikuntaan.		Pyöräilytunti
			HYROX		Lasten omat tunnit ohjatussa pienryhmässä.

Step&Voima

Tehokas tunti, 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. Liikkeisiin voi eläytyä kuin olisi hetken aikaa toimintaelokuvien sankari.

LesMills BodyAttack

BodyAttack on korkeasykkeinen harjoitus, joka kehittää voimaa ja kestävyyttä. Treeni yhdistää atleetiset sekä aerobiset liikkeet voimaja 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 kestoaltaan 30 minuuttia.

Syke

Yksinkertainen askellustunti, jossa nostetaan sykettä ja vahvistetaan jalkojen lihaksistoa.

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 levytangan 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.

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.

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!

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.

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.

LesMills Pilates

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. Harjoitus sopii kaikenlaisille ja -ikäisille liikkujille.

Cycling

Tehokas intervalliharjoitus, jossa nostat helposti kuntoasi. Harjoitus on myös erinomainen apu painonhallinnassa. Hauskaa, hikiä ja tehokasta! **Cycling-tunnit järjestetään Klub1 Kivääritehtaalla.**

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 iloinen tekeminen on läsnä ja lattarimusiikki raikaa!

K1ds

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