



Ryhmäliikuntakalenteri

PALOKKA

Voimassa elokuusta 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 – 20:00	9:00 – 17:00	10:00 – 20:00
7:00			7:30 HYROX		7:30 Cycling45* Kati S. / Essi		
8:00							
9:00	9:45 Cycling45* Kaisa	9:30 Step&Voima Anu				9:30 HYROX 9:45 K1ds	
10:00	10:00 Shapes45		10:00 Seniorit Voima&Tasapaino Kaisa	10:00 FunctionalTraining Essi		10:15 Cycling* Kirsi / Päivi 10:30 BodyPump Vaihtuva ohjaaja	10:45 Selkä Vaihtuva ohjaaja
11:00	11:00 Seniorisali Sari				11:00 Seniorit Voima&Tasapaino		
12:00– 15:00							
16:00	16:45 Cycling45* Kati	16:30 Cycling45* Kaisa / Päivi 16:45 Syke30 Susanna	16:45 Step&Voima Reetta				
17:00	17:00 HYROX 17:00 Dance! Katju	17:15 Shapes30 Susanna 17:45 BodyBalance Susanna		17:00 Pilates Katja S. 17:00 Cycling45* Susanna / Sanna	17:15 LempeäJooga Kati F.		17:30 Cycling45* Vaihtuva ohjaaja
18:00	18:00 Cycling* Ville 18:15 Selkä Vaihtuva ohjaaja	18:30 Cycling* Essi	18:00 FunctionalTraining Sanna K. 18:00 Cycling* Sanna	18:15 BodyCombat Kati S.			18:00 BodyAttack Anne / Kati S.
19:00		19:00 BodyPump Katja V.	19:15 VoimaJooga Susanna / Heidi	19:00 HYROX			

* Cycling-tunnit järjestetään Klub1 Kiväärיתהaalla

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 kestävyys harjoituksiin.

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, hikistä 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!

Seniorisali

Kuntosali liikkeitä ohjatusti salilla.

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.