



Ryhmäliikuntakalenteri KIVÄÄRITEHDAS

Voimassa 7.1. 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 Essi		
8:00							
9:00				09:45 EasyLatin45 Eena			
10:00		10:00 Syke45 Katri				10:15 Cycling Vaihtuva ohjaaja	
		10:45 Venyttely45 Katri	10:30 Selkä Paula		10:45 Seniorit Voima & Tasapaino Sari	10:30 Selkä / Dance! Vaihtuva ohjaaja / Reidel	
11:00	11:00 Seniorisali Riikka/Nelli					11:00 HYROX	11:00 BodyPump Vaihtuva ohjaaja
						11:30 K1ds	
12:00– 15:00							
16:00	16:15 HYROX Kaisa				16:00 HYROX Päivi/Kaisa		16:00 Shapes45 Tiina / Susanna
	16:30 BodyCombat Sonja/Tiina			16:45 Shapes Tiina	16:45 Body Pump Anne		
17:00	17:15 Cycling45 Kaisa	17:15 Dance! Reetta	17:00 Cycling Sanna				17:30 Cycling45 Vaihtuva ohjaaja
			17:15 HYROX Päivi				
	17:45 FunctionalTraining Reetta	17:45 HYROX Päivi	17:45 BodyStep Jenni/Sonja	17:45 BodyPump Tiina			
				17:45 Cycling45 Kati S.			
18:00	18:15 Cycling Ville	18:30 Lempeä Jooga Viivi					18:15 BodyBalance Susanna / Anu
		18:45 Cycling45 Päivi					
19:00	19:00 Selkä Kati F.		19:00 LesMills Pilates Katja S.	19:00 BodyBalance Susanna			

Tuntien kesto 55 min ellei toisin mainita. | Ohjelmamuutokset mahdollisia. | 041225

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.

LesMills BodyStep

BodyStep on askeltreeni, joka tehdään steppilaudalla. Yksinkertaisten liikkeiden toisto takaa intensiivisen lihastreenin.

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.

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!

Cycling

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

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.

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.

Venyttely

Lempeä kehonhuoltotunti, joka palauttaa kireät lihakset.

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 loppujääähdyttelystä. Tällä tunnilla iloinen tekeminen on läsnä ja lattarimusiikki raikaa!

K1ds

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