



Ryhmäliikuntakalenteri

PALOKKA

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 – 18:00	10:00 – 20:00
7:00	7:30 HYROX Karri		7:30 HYROX Sanna/Päivi				
8:00							
9:00	9:45 Selkä Anu	9:30 Shapes45 Sanna			9:30 Venyttely45 Kirsi/Kaisa	9:30 HYROX Vaihtuva ohjaaja 9:30 K1ds	
10:00		10:30 Voima&Tasapaino Kaisa		10:00 FunctionalTraining Essi		10:00 Dance!45 Vaihtuva ohjaaja	10:30 FunctionalTraining Essi/Nelli
11:00				11:15 Seniorisali Essi		11:00 BodyPump Jenni/Sonja	
12:00– 15:00						12:15 Pilates Katja	
16:00	16:00 HYROX Karri	16:30 BodyAttack Kati 16:45 HYROX Sanna		16:45 Selkä Sonja/Kaisa			
17:00	17:00 Dance! Monse	17:45 BodyBalance Eeva	17:00 Syke45 Reetta 17:30 HYROX Karri	17:00 HYROX Karri	17:00 HYROX Karri 17:00 BodyCombat Jenni/Kati		17:15 Lempeä Jooga Vaihtuva ohjaaja
18:00	18:15 AdvancedFunctional Markus/Karri		18:00 Shapes45 Susanna 18:30 HYROX Karri	18:00 Step&Voima Vaihtuva ohjaaja 18:00 HYROX Kaisa	18:15 AdvancedFunctional Markus/Karri		
19:00	19:30 LesMills Pilates45 Ida	19:00 BodyPump Katja	19:00 VoimaJooga Susanna	19:15 BodyBalance Anu			

Tuntien kesto 55 min ellei toisin mainita. | Ohjelmuutokset mahdollisia. | 101225

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 ja Advanced

Toiminnallinen treeni, joka kuormittaa koko vartaloa. Sisältää yksinkertaisia lihaskuntoliikkeitä sekä tehokkaita sykkeenkohotuksia. Jos haluat voimaa ja sykettä, tämä on valintasi! Tunti tehdään kiertoharjoitteluna. **Advanced-tunti on tarkoitettu edistyneemmille.**

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.

Venyttely

Lempeä kehonhuoltotunti, joka palauttaa kireät lihakset.

Cycling

Tehokas intervalliharjoitus, jossa nostat helposti kuntoasi. Harjoitus on myös erinomainen apu painonhallinnassa. Hauskaa, hikistä ja tehokasta! **Cycling-tunnit pidetään Klub1 Kivääritehtaalla, ja ne saa käyttöön keskusten yhteiskäyttäjäsensyydellä.**

Seniorit

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

Seniorisali

Kuntosaliliikkeitä 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.