



Ryhmäliikuntakalenteri

KIVÄÄRITEHDAS

Voimassa 4.5.-23.8.2026








	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Keskus aoinna	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					7:30 Cycling45* Essi		
8:00							
9:00							
10:00	10:30 Cycling45 Kaisa/Päivi	10:00 FunctionalTraining45 Essi/Riikka	10:30 Selkä Paula/Nelli	10:00 Easylatin45/ Venyttely45** Eena/Kaisa	10:45 Seniorit, Voima&Tasapaino Essi/Sari	10:15 Cycling Vaihtuva ohjaaja 10:30 Selkä / Pilates Vaihtuva ohjaaja	
11:00	11:00 Seniorisali Riikka/Nelli						11:00 BodyPump* Vaihtuva ohjaaja
12:00						12:00 HYROX45 Karri	
13:00-15:00							
16:00	16:00 HYROX45 Kaisa 16:30 BodyCombat Tiina	16:45 LempeäJooga Kati F.			16:00 HYROX45 Sanna		
17:00	17:45 BodyBalance Eeva	17:45 HYROX45 Päivi	17:00 BodyStep/ Step&Voima Anu/Jenni S. 17:15 HYROX45 Kaisa	17:00 FunctionalTraining Kaisa/Reetta 17:45 Cycling45 Kaisa/Kati			
18:00	18:15 Cycling Ville/Kati	18:00 Dance!45 Reetta/Katju	18:30 Cycling Sanna	18:30 Shapes45 Susanna			18:30 BodyBalance Vaihtuva ohjaaja
19:00	19:00 Selkä Kati F.	19:00 BodyPump Anne/Tiina	19:00 LesMills Pilates Katja S.				

Tuntien kesto 55 min ellei toisin mainita. | Ohjelmamuutokset mahdollisia. | 140426

* Kesätauolla 1.6-2.8.2026 välisenä aikana.

** Kesätauolla 22.6-31.7.2026 välisenä aikana.

RYHMÄLIKUNNAN 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		

LesMills BodyStep

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

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.

FunctionalTraining

Toiminnallinen treeni, joka kuormittaa koko vartaloa. Sisältää yksinkertaisia lihaskuntoliikkeitä sekä tehokkaita sykkeenkorotuksia. 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 päähuomioissa 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, kestävyttä 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.

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 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!