



# Ryhmäliikuntakalenteri

# PALOKKA

Voimassa 4.5.-23.8.2026

	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				
8:00							
9:00	9:45 Selkä Anu	9:45 Syke45 Katri					
10:00				10:00 FunctionalTraining45 Essi/Nelli	10:00 Venyttely45 Kirsi	10:00 Dance! Vaihtuva ohjaaja 10:30 HYROX Karri	
11:00		11:00 Seniorit, Voima&Tasapaino Kaisa/Nelli		11:00 Seniorisali Essi/Nelli		11:15 BodyPump Vaihtuva ohjaaja	11:00 FunctionalTraining* Vaihtuva ohjaaja
12:00-15:00							
16:00	16:00 HYROX45 Sanna/Päivi	16:15 FunctionalTraining Nelli/Kaisa	16:30 HYROX45 Karri 16:45 Shapes45 Tiina/Sanna		16:00 HYROX45 Karri		
17:00	17:00 BodyStep/ Step&Voima Jenni/Sonja	17:30 Selkä Nelli/Kaisa	17:30 HYROX45 Karri 17:45 BodyCombat Jenni/Kati S.	17:00 HYROX45 Karri 17:30 BodyPump Katja V.	17:00 AdvancedFunctional* Karri		17:30 BodyAttack* Kati
18:00	18:15 AdvancedFunctional Karri	18:45 VoimaJooga Susanna/Riikka		18:00 HYROX45 Karri 18:45 BodyBalance Anu			18:45 LempeäJooga Vaihtuva ohjaaja
19:00	19:30 LesMills Pilates Ida	19:00 AdvancedFunctional Karri/Kaisa	19:00 FunctionalTraining* Essi/Reetta				

Tuntien kesto 55 min ellei toisin mainita. | Ohjelmamuutokset mahdollisia. | 150426

\* 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. Tunnella nostetaan sykettä!**

**Tanssilliset tunnit**

**Keho/mieli-tunneilla saat kokonaisvaltaista kehonhuoltoa**

**Matalan kynnyksen tunnit aloittelijoille ja kevyeen liikuntaan.**

**HYROX**

**Lihaskuntotunnit vahvistavat kehoasi monipuolisesti.**

## 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.

## LesMills BodyAttack

BodyAttack on korkeasykkeinen harjoitus, joka kehittää voimaa ja kestävyyttä. Treeni yhdistää atleetitset sekä aerobiset liikkeet voima- ja kestävyysharjoitukseen.

## Syke

Yksinkertainen askellustunti, jossa nostetaan sykettä ja vahvistetaan jalkojen lihaksistoa.

## FunctionalTraining

Toiminnallinen treeni, joka kuormittaa koko vartaloa. Sisältää yksinkertaisia lihaskuntoliikkeitä sekä tehokkaita sykkeenkohoituksia. 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 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.

## 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!