



Ryhmäliikuntakalenteri

KIVÄÄRITEHDAS

Voimassa 24.8. 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/Päivi		
8:00							
9:00		9:30 Cycling45 Katri					
10:00	10:00 Easylatin45 Eena	10:30 Venyttely45 Kaisa	10:30 Selkä Paula	10:00 FunctionalTraining Nelli	10:45 Seniorit, Voima&Tasapaino Sari	10:15 Cycling Vaihtuva ohjaaja 10:30 Selkä/Pilates Vaihtuva ohjaaja	
11:00	11:00 Seniorisali Riikka					11:30 K1ds 11:45 HYROX Karri	11:00 BodyPump Vaihtuva ohjaaja
12:00-15:00							
16:00	16:00 HYROX Kaisa 16:30 BodyCombat Tiina	16:30 Cycling45 Päivi			16:00 HYROX Vaihtuva ohjaaja 16:30 VoimaJooga/LempeäJooga Vaihtuva ohjaaja		16:00 Shapes45 Tiina/Susanna
17:00	17:00 Cycling45 Kaisa	17:45 HYROX Päivi	17:00 BodyStep/ Step&Voima Anu/Sonja 17:00 HYROX Kaisa	17:00 Dance! Reidel/Eena 17:15 Cycling45 Kati S./Susanna		17:30 Cycling45 Vaihtuva ohjaaja	
18:00	18:00 FunctionalTraining Kaisa 18:15 Cycling Ville	18:00 BodyPump Tiina/Anne	18:00 Cycling Sanna 18:15 LesMills Pilates Katja S.	18:30 Selkä Kati F.		18:30 BodyBalance Anu	
19:00	19:15 LempeäJooga Kati F./Viivi	19:15 Shapes45 Tiina					

Tuntien kesto 55 min ellei toisin mainita. | Ohjelmamuutokset mahdollisia. | 240626

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.

Pyöräilytunti

Lasten omat tunnit ohjatussa pienryhmässä.

LesMills BodyStep

BodyStep on askeltreeni, joka tehdään steppilaudalla. Yksinker- taisten 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! Itsepuolustus- lajien, 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 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.

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!

K1ds

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