



Ryhmäliikuntakalenteri

PALOKKA

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 - 18:00	10:00 - 20:00
7:00	7:30 HYROX Karri		7:00 HYROX Karri				
8:00							
9:00	9:30 Selkä Anu	9:45 FunctionalTraining45 Riikka			9:30 Shapes45 Sanna	9:30 HYROX Karri 9:30 K1ds	
10:00				10:00 BodyCombat45 Sonja		10:00 Dance!45 Reidel/Elisa 10:30 HYROX Karri	
11:00		11:00 Seniorit Riikka		11:00 Seniorit Essi		11:00 BodyPump Jenni/Sonja	11:00 FunctionalTraining Kaisa/Nelli
12:00-15:00							
16:00	16:00 HYROX45 Päivi/Sanna 16:45 AdvancedFunctional Karri	16:15 FunctionalTraining Essi 16:45 Selkä Nelli	16:30 HYROX45 Karri 16:45 FunctionalTraining Essi		16:00 HYROX45 Karri		16:30 Pilates Katja S.
17:00			17:30 HYROX45 Karri	17:00 HYROX45 Karri 17:15 VoimaJooga Susanna/Riikka	17:00 AdvancedFunctional Karri		17:30 BodyAttack Jenni/Kati S.
18:00	18:00 HYROX45 Karri 18:00 BodyStep/ Step&Voima Jenni/Sonja	18:00 Dance! Elisa 18:30 AdvancedFunctional Karri/Nelli	18:00 BodyCombat Jenni/Kati S.	18:00 HYROX45 Karri 18:30 Shapes45 Susanna			
19:00	19:15 LesMills Pilates Ida	19:15 BodyBalance Eeva	19:00 BodyPump Katja V.				

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

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.



Lasten omat tunnit ohjatussa pienryhmässä.



HYROX

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.

LesMills BodyAttack

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

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 kunnon ja tavoitteiden perusteella.

Selkä

Helppo lihaskuntotunti, jossa päähuomiossa ovat ryhtiäsi 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.

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.

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!

K1ds

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