

# TUNTIKUVAUKSET

YLEISTÄ: **Jäsenet** voivat varata ryhmäliikuntatunneille paikan etukäteen **netissä tai varauslapulla** vastaanotossa (peru tarvittaessa netissä tai tekstiviestillä 050-4356 945). **Ole ajoissa paikalla.** Ota mukaasi sisäliikuntavarusteet, hikipyyhe ja juomapullo. Voit kysyä tarvittavista varusteista sekä sopivista tuntivaihtoehdoista myös henkilökunnaltamme.

## 1 = Startti- ja Hyvän Olon tunnit

**FYSIOBODY 45'** = Fysioterapeutin pitämä tunti. Tunnilla tehdään terapeuttisia harjoitteita niska-, hartiasuuden ja rangan liikkuvuusharjoitteita + fysioterapeuttisia lihaskuntoharjoitteita läpi kehon. Tunti on aloittelijalle sekä kuntoutujalle erittäin hyvä tunti.

**VENYTTELY** = Kehon lihaksistoa palauttava ja rentouttava lihahuoltotunti. Pitkien venytysten ansiosta lihaskireys hellittää, ryhti oikenee ja lihasten suorituskyky palautuu sekä vähitellen kasvaa. Suositellaan kaikille.

**HYVÄN OLON PACE 45'1-2** = Tutustut Pace-kiertoharjoitteluun miellyttävästi opastuksen ja perusteellisen ohjauksen avulla. Saat tunnista halutessasi yksilöllisesti kevyemmän tai raskaamman.

**50+ JUMPPA 45** = Hieman vartuneemmalle jumppaporukalle, jolle saa osallistua myös hieman nuoremmatkin. Rauhallinen tunti, jossa keskitytään tasapainoon, koordinaatioon ja lihaskuntoon, unohtamatta leppoisaa tunnelmaa. Tunti lopetetaan aina venyttelyyn.

**RELAX 45** = Tunti perustuu erilaisiin rentoutusmenetelmiin ja syvävenyttelyyn. Tule lataamaan akkuja ja voimaantumaa.

## 2 = Perustason tunnit

**BODYBALANCE 60** = LesMills Body Balance on rentouttava tunti, joka koostuu joogan, taijin ja pilateksen liikkeistä. Tunti kehittää ryhtiä, voimaa, tasapainoa sekä liikkuvuutta ja notkeutta. Tunnin päättää rentoutusosio.

**BODYBAR 45'** = Helppo peruslihaskuntotunti, jossa saat selkeät ohjeet ja opastuksen kiertoharjoitteluun. Ei askelsarjoja eikä hyppyjä ja voit liikkua oman kykysi ja kuntosi mukaan. Kehittää koko kehon lihaksistoa.

**JÄTTIPALLOJUMPPA** = Hauska ja tehokas harjoitus pallon päällä. Tunti vahvistaa etenkin keskivartalon lihaksistoa. Tunti koostuu aerobisesta osuudesta sekä tasapaino- ja lihaskuntoharjoitteista.

**KEPPIJUMPPA 45'** = Kehonhuoltava tunti. Avataan rintarankaa, lapojen seutua ja selkärangan seutua. Sopii erittäin hyvin päätetyötä tekeville. Tunnilla käytetään apuvälineenä keppiä.

**PILATES 45** = Tunnilla yhdistetään kehonhallinnan eri tekniikoita, joista kantavana voimana käytämme Pilatesharjoittelua. Mukana on myös tärkeitä liikkuvuusharjoitteita. Rauhallinen kehonhallintatunti.

**CS BASIC** = Crossing/Spinning tunneilla (45-60') liikutaan peruskestävyysalueella. Saat hyvän peruskuntopohjan, jolloin voit jatkaa liikkumistasi haastavammilla tunneilla sekä kehität pyöräily/crossingaskellus-tekniikkaasi maltillisesti.

## 3 = Keskitason tunnit

**PACE 45'** = Kiertoharjoittelutunti, joka todellakin kehittää tehokkaasti sekä hapenottookykyäsi että lihaskuntoasi. Tällä tunnilla vain oma kuntosi ja päivän fiilis määrittävät tunnin tehokkuuden. Täydellinen paketti 45 minuutissa.

**FUNCTIONAL TRAINING 60'** = Kokonaisvaltaista lihaskuntoharjoittelua, jossa syke pysyy korkealla ja aivot saavat haastetta. Samaan aikaan harjoitetaan useampaa lihasta, jolloin keskivartalon syvät lihakset, kehon liikkuvuus, tasapaino ja koordinaatio kehittyvät. Tunti on hyvää vastapainoa kuntosaliharjoittelulle ja perinteisille lihaskuntotunneille.

**TEHOMUOKKAUS 45'** = Lyhyen lämmittelyn jälkeen koko vartalon päälihasryhmät treenataan tehokkaita yhdistelmäliikkeitä käyttäen. Lopuksi on lyhyt jäähdytely ja venytykset. Ei sisällä askelkuvioita. Hyppyliikkeisiin annetaan vaihtoehto. Tunnilla käytetään käsipainoja.

**RVP 45 = REISI-VATSA-PAKARA 45** = Perinteinen ja tehokas jumppatunti, jossa lihaskunto-osuudessa keskitytään reisi-, vatsa- ja pakaraseutuun. Tunnilla käytetään oman kehon painoa sekä erilaisia kuntoiluvälineitä.

**ZUMBA 45'** = Mukaansa tempaava ja mielettömät fiilistä tuova tanssillinen tunti. Zumbassa yhdistyvät maailman eri tanssikulttuurit mm. latinolainen, afrikkalainen. Zumba on energinen ja hauska tunti ja koreografialtaan helppo.

**CS CARDIO** = Crossing/Spinning tunneilla (45'-60') liikutaan vauhtikestävyysalueella. Vauhdikkaat tunnit kehittävät hapenottookykyäsi ja kestävyyttä.

**CS TEEMA** = Crossing/Spinning tunneilla on viikoittain vaihtuvia teemoja. Tunnin teeman löydät Saluksen ilmoitustaululta.

**KAHVAKUULA 30** = Tule harjoittamaan lihas- ja aerobista kuntoa sekä kehonhallintaa. Eri painoisilla kahvakuulilla harjoitellaan koko vartalon lihaksia, voima haetaan jaloista ja keskivartalosta. Tunti vaatii osallistujaltaan kehonhallintaa. Tunti soveltuu pidempään treenanneille. Haasta itsesi ja koko vartalosi.

**BOX & BODY 45** = Vauhdikas aerobisin ja kamppailulajien yhdistelmä, jossa on lyhyt keskivartaloa painottava ja tasapainoa kehittävä lihaskunto-osuus. Tule rentouttamaan hartiasi.

**MOVE 60** = Liikkuvaa koreografista sarjaa 40-45 min ja lihaskuntoa loput keskittyen keskivartalon lihaksiin. Koreografia muuttuu hiukan joka kerta.

## 4 = Fyysisesti tai taidollisesti vaativat tunnit

**BODYPUMP 60** = LesMills BodyPump lihaskuntotunti kehittää lihaskestävyyttä. Hyvä musiikki rytmittää liikkeitä, jotka tehdään levytankoa, käsipainoja ja koko omaa kehoa apuna käyttäen. Tunti ei sisällä askelsarjoja. Haastava tunti enemmän liikkuneelle.

**ZUMBA 60'** = Mukaansa tempaava ja mielettömät fiilistä tuova tanssillinen tunti. Zumbassa yhdistyvät maailman eri tanssikulttuurit mm. latinolainen, afrikkalainen. Zumba on energinen ja hauska tunti ja koreografialtaan helppo.

**BOOTCAMP 45** = Tunnin tavoitteena on kehittää tasapuolisesti kaikkia fyysisiä ominaisuuksia. Ei sisällä askelsarjoja ja sopii erityisen hyvin myös miehille. Sisältää hyppyjä, juoksua ja lihaskuntoa. "Tunnilla ei tunneta armoa, mutta sitä ei pyydetäkään."