

## Aamu startti

Helppo askelsarja herätellen kehoa. Monipuolisessa lihaskunto-osuudessa käytetään välinettä. Sopii kaikenkuntoisille.

## Bailatino

Tunnilla käydään läpi latinalaistansseja samba, cha-cha, salsa, merenque, cumbia, bachata rumba, paso doble ja jive. Alkulämmittely, tanssi ja lopuksi rauhoittuminen. Sopii kaiken kuntoisille ja tasoisille.

## Body

Helppo askelsarja n. 20 min. Monipuolisessa lihaskunto-osuudessa käytetään välineitä n. 30 min. Venyttely 10 min.

## Core Control

Rauhallinen, mutta tehokas tunti, jossa työstitetään keskivartaloa. Alkulämmittelyssä käytetään rullauksia ym. pehmeitä liikkeitä.

## Intervalli Body

Askellus ja lihaskuntoliikkeet vuorottelevat. Ei vaikeita askelsarjoja. venyttely 10 min.

## Intervalli pumppi

Intervalli bodyn ja pumpin yhdistelmä.

## Jättipallojumppa

Tunnilla tehdään alkuverryttely ja Lihaskunto-osuus jättipallolla n 50 min. Venyttely 10 min.

## Kiinteytys

Lämmittelään koko keho askeltaen. Lihaskunto-osuudessa käydään läpi mahdollisimman monta lihasryhmää. Lopussa venyttely n. 10 min.

## Kehonhuolto / venyttely (50min)

Lämmittely kevyesti, avaavia liikkeitä tehden. Kehonhuoltoa ja venyttelyä rauhallisen musiikin tahdissa.

## Kunnonjumppa

Tehokas perus tunti. Lämmittely, monipuolinen lihaskunto ja venyttely

## Miehet

Selkeä alkulämmittely n. 10 min. Tehokkaat lihaskuntoliikkeet n. 35 min.  
Venyttely n. 15 min.

## PHA

Intervalli-tunti, jossa vuorotellaan lihaskuntoliikkeitä ja sykkeenkohotuksia lyhyissä jaksoissa. Liikkeet tehdään ns. pattereina. Liikepatteriin kuuluu kaksi lihaskuntoliikettä ja yksi sykkeenkohotus. Tunti sisältää n. 10 minuutin pituisen alkulämmittelyn, jonka jälkeen tehdään 3 erilaista patteria. Tunnin lopussa lyhyt venyttelyhetki.

## Pilates (50min)

Tavoitteena on kehittää optimaalista toiminnallista ryhtiä vahvistamalla vartalon keskialuetta, opettamalla fysiologisesti oikeaoppisia liikeratoja ja syventämällä hengitystä. Menetelmä vahvistaa syviä, hyvää ryhtiä, ylläpitäviä lihaksi, jotka myös koordinoivat taloudellista ja vähäenergistä tuki- ja liikuntaelinten käyttöä

## Pump it

BODYPUMP tyylinen lihaskuntotunti, jossa helppo lämmittely ilman askelsarjoja. Yhtä lihasryhmää työstetään yhden kappaleen ajan. Apuna käytetään pääasiassa voimatankoja Loppuvenyttelyt. Myös miehille!!! .

## Reisi, vatsa, peppu / RVP

Keskitasoinen askelsarja n. 20 min. Lihaskunto-osuudessa käydään tehokkaasti läpi reisi-, vatsa- ja pakaralihakset n. 30 min.  
Loppuvenyttelyt n. 10min.

## Simppele Aamujumppa / Päiväjumppa

Helppo askelsarja n. 15 min. Monipuolinen lihaskunto-osuus n. 35 min.  
Venyttely 10 min.

## \*Simppele Bodystep

Sykettä nostattava askelsarja step-laudalla n. 25 min. Lihaskunto-osuus, ylä- ja keskivartalolle n. 15 min. Loppuvenyttelyt.

### \*Zumba

Sekä vanhat että nuoret nauttivat iloisesta ja tarttuvasta Zumba - tunnelmasta. Zumba® Fitnessin keinuvat tanssiliikkeet antavat kunnon kyytiä koko vartalolle.

### Venyttely

Lämmittely n. 5-10 min.

Monipuolinen venyttely n. 50 min.

\*= PAIKKAVARAUS

## ELÄKELÄISTEN JUMPAT

### I kiliikkujat

Alkulämmittely 15min. Kuntosaliharjoittelu 45 min ja venyttely 15 min.

### Hahtuvat

Kevyt jumppa letkeän musiikin tahtiin. Tunti sisältää lämmittely, lihaskunto-osion ja venyttelyn.

### Zumba Senioreille

Sekä vanhat että nuoret nauttivat iloisesta ja tarttuvasta Zumba - tunnelmasta. Zumba® Fitnessin keinuvat tanssiliikkeet antavat kunnon kyytiä koko vartalolle. Musiikki ryhmälle sopivaa.

### Kunnonkohotus

Kuntojumppa reippaan musiikin tahdissa. Tunti kestää 90 min, jonka aikana lämmitellään, tehdään lihaskuntoliikkeitä ja lopuksi pitkä venyttely.