

Alasali

maanantai	tiistai	keskiviikko	torstai	perjantai	lauantai	sunnuntai
Klo 10:00 Terhi IB		Klo 10:00 Antti IB	Klo 09:00 45min Anne IB	Klo 10:15 Tarja IB	Klo 10:00 kiertävä II B	Klo 12:45 '45 26.9. alk. IB
Klo 16:30 Antti IB	Klo 16:30 Tarja IB	Klo 16:00 50min Tarja Vatsa-Pakara IB	Klo 10:00 Anne Vatsa-Pakara IB		Klo 11:15 Tarja IB	Klo 15:45 Tarja / Saila II C
Klo 17:40 Anu Vatsa-Pakara IB	Klo 17:40 Tarja II C	Klo 17:00 Tarja II C	Klo 17:00 Terhi T. II B	Klo 17:00 Pia IB	Klo 12:30 Anu & Tarja Kiinteytys UUSI IB	Klo 16:55 Pauliina IB
Klo 18:50 Anne II C	Klo 18:50 Pauliina IA	Klo 18:10 Tarja IB	Klo 18:10 Saila II C	Klo 18:10 Terhi T. II B	Klo 13:45 UUSI Kristiina II C	Klo 18:10 Tarja IA
Klo 20:00 Terhi T. II B	Klo 20:00 '45 Piia P IB sisältää lämmittelyn	Klo 19:20 Hanna-Mari II B	Klo 19:20 Anu / Terhi IB			Klo 19:20 Terhi Vatsa-Pakara IB

Spinning

Klo 08:50 Terhi Rasvanpoltto B	Klo 10:00 Anne Rasvanpoltto B	Klo 10:00 Marko Rasvanpoltto B		Klo 09:00 Tarja Rasvanpoltto B	Klo 10:00 Tarja Rasvanpoltto B	Klo 12:10 Anu Spinning '30 26.9. alkaen B
Klo 17:45 Piia P. Rasvanpoltto B	Klo 18:00 Heidi Max-Rasvanpoltto 1h 15min B	Klo 19:20 Jenni S. Rasvanpoltto B	Klo 17:00 Heidi Rasvanpoltto B	Klo 18:15 Anne / kiertävä Rasvanpoltto B	Klo 15:00 Marko Rasvanpoltto B	Klo 17:00 Tarja Rasvanpoltto B
Klo 19:00 Marko Mountain High C	Klo 19:25 Spinning '30 B		Klo 18:30 40min Terhi Perus A			

Paikkavaraukset:

www.liikuntakeskus.com -sivuilta tai puh. 05 – 541 9600

Koreografian taso

I Helppo II Keskitaso III Haastava

Tunnin tehotaso

A Kevyt **B** Keskitaso **C** Haastava

Yläsali

maanantai	tiistai	keskiviikko	torstai	perjantai	lauantai	sunnuntai
		Klo 10:30 Suvi Äiti - Lapsi Jumppis			Klo 10:00 Terhi T ZumbaAtomic® II B	
Klo 17:45 Anne Niska-Selkä-Hartia IA	Klo 17:00 Terhi AeroBic II B	Klo 16:55 Anne Core IB	Klo 17:00 Antti Kuntorykkeily IB	Klo 17:05 Saira BODYATTACK IIC		
Klo 18:50 Anu/Tytti BODYVIVE® IB	Klo 18:10 Katja / Hammi Bailatino alkeet II A-B	Klo 18:05 Hammi BodyJam III B	Klo 18:10 Hammi Bailatino jatko I II A-B	Klo 18:15 Jenni S. BODYCOMBAT IIC		
Klo 20:00 Marjo Venyttely IA	Klo 19:20 Marjo Fitball IB	Klo 19:15 Anne BODYCOMBAT® IIC	Klo 19:15 Hammi Bailatino jatko II III B	Klo 19:20 Jenni S. Vatsa-Pakara IB		

Soutu- / Pienryhmäsali

	Klo 09:15 40min Mikko / Petteri Kahvakuula IB					
Klo 16:45 40min Anne Kahvakuula IB	Klo 17:00 Mikko Kahvakuula'40 IB	Klo 17:10 40min Mikko Kahvakuula IB	Klo 17:00 Marjo / Jenni S. Niska-Selkä-Hartia'45 IA		Klo 16:15 Marko / Suvi Soutu UUSI Rasvanpoltto B	
Klo 17:45 Marko Soutu Rasvanpoltto B	Klo 18:25 Marjo Niska-Selkä-Hartia'45 IA	Klo 18:05 Anne Pilates Perus IA	Klo 18:00 Suvi Soutu Rasvanpoltto B			
Klo 18:55 Marjo Miesten Ryhmä IB	Klo 19:30 Merzi Soutu Rasvanpoltto B	Klo 19:15 Sanni Soutu Perus'60 B	Klo 19:10 40 min Piia P. Kahvakuula IB			
Klo 20:00 Anne Pilates * IA						

* vaatii aiempaa perustunneilla käyntiä

 Koreografian taso
 I Helppo II Keskitaso III Haastava

 Tunnin tehotaso
 A Kevyt B Keskitaso C Haastava

 Paikkavaraukset www.liikuntakeskus.com –sivuilta
 tai puh. 05 – 541 9600

AeroBic II Helpohko ja reipas Aerobic- tunti, jossa liikkuvan ja sykettä nostavan osuuden pituus on noin 35-40 min. Loput tunnista koostuu lihaskunnosta ja venyttelystä. Tunti soveltuu asiakkaille, jotka haluavat liikkua reippaasti ja mukavasti peruskuntoa kehittään.

Core Tehokas koko kehon lihaksistoa, tasapainoa ja koorinaatiota kehittävä harjoittelumuoto tasapainolaudalla. Tällä tunnilla löydät vartalostasi uusia lihaksia!

Fitball Tunnilla tehdään hauskoja ja tehokkaita lihaskunto- ja tasapainoharjoituksia isoilla jumppapallolla. Fitball kehittää erityisesti keskivartalon hallintaa.

Niska-Selkä-Hartia Tunnilla vahvistetaan ja venytetään niska- ja hartia- sekä selkälihaksia. Tunnilla treenataan vatsa- ja selkälihaksia monipuolisilla liikkeillä. Lopuksi n. 10 min venyttelyt, jotka kohdistuvat harjoitettuihin lihasryhmiin.

Miestenryhmä Pääpaino liikunnassa on helppoissa, mutta tehokkaissa lihaskuntoa kohottavissa liikkeissä.

Vatsa-pakara n. 15 minuutin helppoa alkulämmittelyä seuraa pitkä vatsa- ja pakaralihaksiin keskittyvä lihaskunto-osuus.

Kuntonyrkkeily koostuu alkulämmittely-, tekniikka-, nyrkkeilyssäkki- ja kiertoharjoitteluosista. Lopussa lyhyt lihaskunto-osuus ja tehokkaat venyttelyt. Tehokasta erityisesti niska- ja hartia- ja vatsa- ja pakaralihaksiin keskittyvä lihaskunto-osuus.

Venyttely Koko kehon lihaksistoa palauttava ja rentouttava lihaskunto-osuus. Keskipitkien ja pitkien venytysten tuloksena ryhti oikenee, sekä lihasten suorituskyky palautuu ja vähitellen kasvaa lihaskireyksen hellittäessä.

Pilates, perustunnilla Opetellaan pilateksen keskeisiä periaatteita, kuten keskivartalon hallintaa ja oikea hengitystekniikka. Tällä tunnilla kehon syvien lihasten aktivointi tulee sinulle tutuksi ja pääset alkuun uudessa harrastuksessa. Tunti sopii kaikille.

Pilates, jatkotunti on suunnattu jo hieman pidempään pilatesta harrastaneille. Tunnilla käydään läpi haastavampia variaatioita jo tutuista liikkeistä, opetellaan uusia liikkeitä sekä flow-sarjoja. Tunti edellyttää aiempaa kokemusta pilates-tunneilta. Tästä syystä suosittelemme osallistumaan pilates perus-tunnille, vähintään 10 kertaa, ennen siirtymistä pilates jatko-tunnille.

Zumba on yhtä aikaa tehokas, hauska, helppo ja mukaansatempaava fitness-tanssitunti. Tunnilla liikutaan monipuolisesti latinalaisen ja kansainvälisen tanssimusiikin sekä eri tanssityylien tahdissa. ZUMBA sopii kaikenlaisille liikunnan harrastajille.

Kahvakuula on monipuolinen ja tehokas lihaskunto-osuus. Kahvakuulalla harjoittelu kehittää lihasvoimaa, hengitys- ja verenkiertoelimestön kuntoa sekä liikkuvuutta. Kunto kohenee ja kaloreita kuluu.

Kiinteytys on Vatsa- Pakaran "Sisko", jossa tehdään alkulämmittelyn lisäksi pitkä lihaskunto-osuus. Lihaskunnossa käydään läpi reidet/vatsat/pakarot sekä kiinteytetään myös käsivarsia.

Bailatino®

Bailatino on tanssillinen liikuntamuoto, jonka perusajatuksena on tuoda ihmiset lähemmäksi latinalais-amerikkalaista musiikkia ja tanssia sekä latinalais-amerikkalaista kulttuuria yleensä. Bailatino tarkoitus on poistaa musiikillisesta liikunnasta siihen helposti kohdistuvia suorituspaineita. Bailatino on kehittänyt Päivi Laukkanen ja Satu Markkanen.

Les Mills

Les Mills BodyVive® on ohjelma, joka on tarkoitettu ensisijaisesti yli 40-vuotiaille naisille, jotka elävät tai haluavat elää aktiivista elämää. Tunnilla harjoitetaan aerobista kuntoa, voimaa ja liikkuvuutta käyttäen apuna käsien välissä pidettävää pehmeää palloa. VIVE-pallo auttaa aktivoimaan keskivartalon lihaksia ja harjoittamaan ryhtiä ylläpitäviä lihaksia samalla kun treenataan aerobista kuntoa. BodyVive-tunnin musiikki on alkuperäismuodossa olevaa 70-, 80- ja 90-luvun musiikkia.

Les Mills BodyJam® on uusimpien musiikki- ja tanssitrendien yhdistelmä, jossa pidetään hauskaa niin että hiki lentää.

Les Mills BodyPump® on kestovoimaharjoittelutunti levytangoilla- ja painoilla. Tehokasta ja koko vartaloa muokkaavaa lihaskuntoharjoittelua. Sopii miehille ja naisille.

Les Mills BodyStep® on vauhdikas askellustunti, jossa syke nousee ja fiilis on korkealla! Koreografia on reipas ja selkeä. Tunti sisältää lyhyen lihaskunto-osuuden.

Les Mills BodyCombat® tunti koostuu itsepuolustuslajeista. Bodycombat on tehokas ja mukaansatempaava aerobinen kokonaisuus. Sykettä nostavat isku- ja potkusarjat etenevät vauhdikkaiden kappaleiden tahdittamina.

Les Mills BodyBalance® on joogan, Tai Chi'n ja Pilateksen pohjautuva harjoitusmuoto jossa keskitytään kehon ja mielen hallintaan. Tunti sisältää tasapaino-, liikkuvuus-, voima-, venytys- ja rentoutusharjoituksia.

Les Mills BodyAttack® on sporttinen aerobinen treenitunti, joka kehittää voimaa ja kestävyyttä. Tässä energisessä intervallitreenitunnissa yhdistyvät atleetiset aerobiset liikkeet sekä voimaa ja keuhkoja kehittävät liikkeet. BodyAttack jättää huikkeen tunteen!

Spinning

Perus A Tutustu näillä tunneilla spinningiin. Tunnilla edetään rauhallisesti ja keskitytään polkemisen perusasioihin. (Tunnin kesto 40 min)

Rasvanpolto Miellyttävä ja tasaiseen tahtiin etenevä polkuosuus. Huikeita ylämäki- tai spurtiosuusia et tunnilta löydä. (Polku-osuus n. 50-55min)

Max-Rasvanpolto Pidennetty rasvanpolttotunti.

Mountain High Tunnilla lisätään vastusta niin, että saadaan aikaiseksi yksi tai kaksi tiukkaa mäkeä. Huipulle päästyämme rullataan reippaasti alas. (Polku-osuus n. 45-50min)

Soututunnit tuntirakenne: alkulämmittely, työjakso, jäähdytely ja venyttelyt

Soutu Perus'60 60min

Tunnilla opetellaan käyttämään soutulaitetta sekä kehitetään soututekniikkaa ohjaajan opastuksella. Mukaansatempaavan musiikin soivessa taustalla jokainen soutaa oman kuntonsa ja taitonsa mukaan kehittäen samalla aerobista kuntoa ja polttaen kaloreita. Sopii aloittelijoille ja sousiteltavaksi on tulla tutustumaan lajiin perustunnilla.

Soutu Rasvanpolto 60min

Tunnilla kerrataan soutulaitteen säädöt sekä soututekniikkaa. Vaihteleva tunti, joka tuo haastetta niin aktiivilijalle kuin kuntoilijallekin, sopii myös painonhallintaan. Jokaisella on oma soutulaite ja näin pystytään itse määräämään omat tehot tahdin pysyessä yhteisenä. Kehitetään aerobista kuntoa sekä lihaskuntoa samalla kun kaloreita palaa.