

# ACTION PASSI NUORILLE

## V.2000-2005 syntyneille edullinen liikuntapassi

Passi oikeuttaa liikuntakeskukseen seuraaville vuoroille (14.8.2018-11.8.2019)

Passia myydään liikuntakeskuksen kassalla. Kesäkauden vuorot ilmoitetaan toukokuussa.

Pidätämme oikeuden muutoksiin.

### LIIKUNTAKESKUKSEN KUNTOSALI ja UIMAHALLI

ke klo 15.00 -20.00

pe klo 15.00 -20.00

la klo 10.00 -16.00

su klo 10.00 -16.00

Kulkukortti/-portti toimii näillä ajoilla eli poistuminen pukuhuoneista näillä ajoilla.

Sisäpyöräily sali omatoimisessa käytössä myös em. aikoina, jos siellä ei ole ryhmätuntia.

### PALLOILUVUOROT (Varaa vuoro kassalta ja tule kaveriporukalla pelaamaan)

ma ja pe klo 15.00-16.30 liikuntakeskus osa 1 (sähly, futis, lentopallo jne)

ti klo 15.00-16.30 liikuntakeskus osa 4 (sulkapallo, lentopallo, pickleball jne)

Pickleball pelivälineet lainattavissa kassalta. Muihin lajeihin omat mailat ja pallot mukaan.

### OHJATUT SALIJUMPAT alkaen 7.1.

ma klo 13.30 Kehonhallinta ja venyttelytunti

ma klo 17.30 Lihaskuntojumppa

ti klo 11.00 Lihaskuntojumppa

ti klo 16.30 X-fit

ke klo 17.00 RPV-jumppa (reidet, vatsa, pakarot)

ke klo 18.00 Bodybalance

to klo 15.30 Nuorten circuit

to klo 16.30 Circuit miehet/ naiset

to klo 17.45 Bodypump (ei tuntia 17.1.)

Hallissa pidettävät tapahtumat ja turnaukset voivat muuttaa ohjelmaa. Seuraile nettisivujamme

[www.kuusamo.fi](http://www.kuusamo.fi) tai Facebook Liikuntakeskus Kuusamo.

### OHJATUT VESIJUMPAT

ti klo 19.30 vesitreeni

to klo 19.15 aquazumba (ei tuntia 17.1)

### SISÄPYÖRÄILYT Paikka varattava ennakkoon puh. 040-860 8720 /kassa.

Huom! 1 maksuton tunti /vko

ma klo 18.30 sisäpyöräily

ke klo 19.00 sisäpyöräily (alkaen 16.1.)

to klo 8.10 sisäpyöräily 45min (alkaen 24.1.)

### JÄÄHALLI

Actionpassilla pääset ilmaiseksi jäähallin ilmoitetuille maksullisille vapaavuoroille. Vuorot

nähtävissä kaupungin nettisivuilla. [www.kuusamo.fi](http://www.kuusamo.fi)

### TRAMPOLIINI JA YLEISURHEILUTILA

la klo 16.00-18.00 trampoliini vuoro ja 12-14.00 yu-tilavuoro

Trampoliinille voit varata 1h vuoron yllä mainittuna aikana puh. 040-8608720 ja mukana oltava

18v valvoja. **Kiipeilyseinän käyttö kielletty.** Tapahtumat/ kurssit peruuttavat vuoron.

## **PASSIN HINTA: 20€ + 6 € korttimaksu**

(Nilon ja Rukan yläkoululaiset saavat passiin Liikkuva koulu tukea, joten passin hinta edullisempi 5€ + 6€ korttimaksu)

## **TUNTIKUVAUKSET**

**AQUAZUMBA** vie Zumban rytmit ja riemut maanpinnalta veteen. Tehokas ja hauska tunti, jossa tehdään veteen soveltuvia tanssiliikkeitä latinomusiikin tahtiin. Tunti pidetään altaan matalassa päässä. Kesto 45min.

**BODYBALANCE®** on yhdistelmä joogaa, Tai Chi:tä ja Pilatesta. Se kehittää nivelten joustavuutta ja liikettä, edistää verenkiertoa ja kasvattaa lihasvoimaa samalla kaloreita polttaen. Tunnin rauhallinen osuus lisää hyvää oloa ja mielenrauhaa. Tunti koostuu erilaisista liikkuvuuden-, tasapainon- ja kehonhallinnan harjoituksista, jotka tehdään dynaamisen musiikin tahtiin.

Tunti sopii myös niille, jotka kokevat joogan tai pilateksen liian hidastempoiseksi. Kesto 55 min.

**BODYPUMP®** Les Mills BodyPump on musiikin tahtiin tehtävää voimaharjoittelua, joka vahvistaa kehoasi. Tunti sopii kaikille, jotka haluavat treenata kehon suurimpia lihasryhmiä yhden tunnin aikana. Tunnin yksinkertaisuus tekee aloituksen helpoksi ja sen tehokkuus auttaa näkemään tuloksia nopeasti. Kesto 55min.

**CIRCUIT** on tehokas kiertoharjoittelutunti, jossa tehdään sykkeenkohotuksia ja lihaskuntoliikkeitä oman kehon painolla sekä välineillä mukaansatempaavan musiikin tahdittamana. Kuntopiiri kierretään 3 kertaa, liikkeiden välissä on vain lyhyet vaihtotauot, kierrosten jälkeen hieman pitemmät tauot. Voit suorittaa liikkeet omaan tempoosiin. Kesto 55min

**KEHONHALLINTA JA VENYTTELY** ( ma) tunti alkaa rauhallisella kehon lämmittelyllä. Tämän jälkeen tehdään kehoa vahvistavia liikkeitä. Tunnin pääpaino on pitkäkestoisissa venytysliikkeissä lattialla. Rauhallista ja rentouttavaa. Kesto 45min

**"LAVATANSSI" JUMPPA** on hauska ja helppo tanssillinen jumppa , joka perustuu lavatanssin askeliin. Tunnilla tanssitaan suomalaisen iskelmämusiikin tahtiin tuttuja tansseja kuten humpppaa, valssia ja jenkkää. Et tarvitse tanssiparia. Kesto 45min.

**LIHASKUNTOJUMPASSA** teemme koko kehoa kuormittavia lihaskuntoliikkeitä eri välineitä käyttäen. Tunnilla lyhyt 5-10min alkulämmittely askeltaen. Tunnin lopussa on venyttelyt. Tunti sopii kaikille, myös aloittelijoille. Kesto 55min

**RPV-tunnilla** saat keskivartalon kuntoon! RVP-tunnin alussa on helppo, 10 - 15 minuutin alkulämmittely. Sitten on vuorossa erilaisia ja tehokkaita lihaskuntoliikkeitä reisille, pakaroilta ja vatsalle. Tunnilla käytetään vastuksena omaa vartaloa sekä monipuolisesti eri välineitä. Tunnin lopussa ovat vuorossa venyttelyt. Tunti sopii kaikille. Kesto 55min

**SISÄPYÖRÄILYTUNNIT** miehille ja naisille yhteisiä sisäpyöräilytunteja, jotka sopivat tiukan treenin ystävälle. Tämä käy viikon rankemmasta treenistä eli sykkeet taatusti nousevat ja hiki virtaa. Toki voit soveltaa tuntia kevyemmäksi ja käyttää kevyempiä vastuksia. Kesto 55 min.

**VENYTTELY / KEHONHUOLTO** (to) Venytellään lattiatasossa rauhallisessa ja miellyttävässä tunnelmassa. Tunnilla keskitytään suurimpien lihasryhmien venyttelyyn, parannetaan lihaksien aineenvaihduntaa ja lisätään liikkuvuutta. Kesto 55min.

**VESITREENI** on koko kehoa vahvistava ja virkistävä jumppa ison altaan matalassa päässä mukaansatempaavan musiikin tahtiin. Uimataito ei välttämätön. Tunnilla voidaan käyttää välineitä, jotka löytyvät hallilta. Kesto 30min

**X-FIT** on kokonaisvaltainen tehotunti, jonka aikana hiki virtaa ja syke nousee. Tunti koostuu lämmittely-, työ-, loppuverryttely- ja venyttelyosioista. Tunnilla käytetään vastuksena oman kehon painoa sekä vaihtelevasti eri välineitä kuten painoja, steppilautoja, kuminauhoja ym. Koreografioita ei ole ja liikkeet voit tehdä oman kuntosi mukaisesti. Kesto 55min

Tiedustelut ja palaute: [liikuntapalvelut@kuusamo.fi](mailto:liikuntapalvelut@kuusamo.fi)

kassa puh. 040-8608720 puh: 040-8608604 Nieminen, 0400-816394 Makkonen