

JUMPPA- JA SISÄPYÖRÄILYTUNNIT syksy 2020 alk. 7.9.

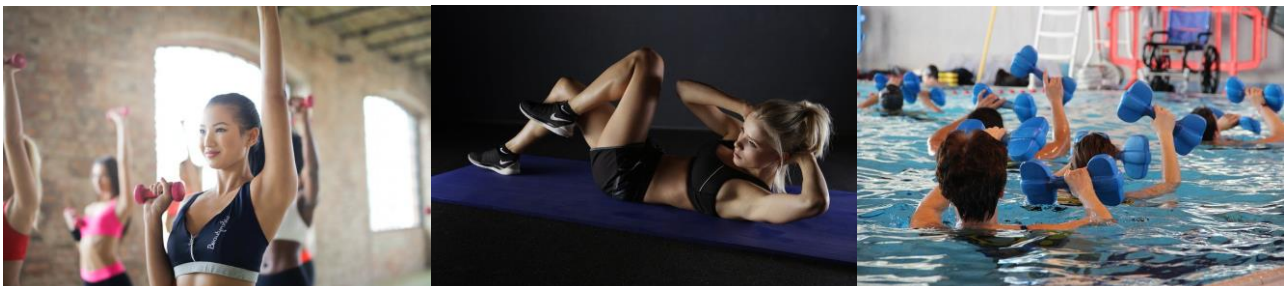
Muistetaan hyvä käsihygienia ja turvavälit. Älä tule flunssaisena tunneille. Halutessasi voit tuoda tunnille oman jumppamaton/ -painot tai pyyhkeen jumppamaton päälle.

Maanantai	klo 17.45 Lihaskuntojumppa	Annemari
	klo 18.45 Sisäpyöräily	Saija
	klo 19.30 Miesten vesijumppa 30min	Santeri/ Maija/ Tiina
Tiistai	klo 11.00 Lihaskuntojumppa	Annemari
Keskiviikko	klo 13.00 Bodypump (Huom! alkaa 16.9.)	Maija
	klo 17.30 Bodybalance	Tiina
	klo 18.30 RPV-jumppa	Tiina
Torstai	klo 16.30 Kevyt lihaskuntojumppa 45min	Annemari
	klo 17.45 Bodypump	Virpi
	klo 19.15 Aquazumba uimahallissa 45min	Virpi
Perjantai	klo 12.30 Lavatanssijumppa 45 min	Tiina
	klo 13.15 Kehonhallinta ja venyttely 45min	Tiina

Hinnat:

Kertakäynti	salijumppa / sisäpyöräily	4,50 €	3,30 € (opiskelija, eläkeläinen)
Kertakäynti	vesijumppa	5,00 €	4,00 € (opiskelija, eläkeläinen)
Sarjakortit	korttimaksu 7 € + 25 kpl	95 €	68 € (opiskelija, eläkeläinen)
	+ 10 kpl	42 €	32 € (opiskelija, eläkeläinen)

Sarjakortilla, action- ja senioripassilla pääset myös jumppiin ja sisäpyöräilyyn. Sisäpyöräilyyn varaa paikka puh: 040-860 8720. Kausikortti ei sisällä ohjattua liikuntaa. Pidätämme oikeudet muuttaa viikko-ohjelmaa. Seuraa nettisivujamme www.kuusamo.fi tai Facebook Liikuntakeskus Kuusamo.



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 45 min.

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 harjoituksia, jotka tehdään dynaamisen musiikin tahtiin. 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 55 min.

KEHONHALLINTA JA VENYTTELY tunti alkaa rauhallisella kehon lämmittelyllä. Tämän jälkeen tehdään kehoa vahvistavia liikkeitä. Tunnin pääpaino on pitkäkestoisissa venytysliikkeissä lattialla. Tunnilla rauhoitut ja rentoudut. Kesto 45 min.

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

LIHASKUNTOJUMPASSA teemme koko kehoa kuormittavia lihaskuntoliikkeitä eri välineitä käyttäen. Tunnilla lyhyt 5 - 10 min alkulämmittely askeltaen ja lopuksi venyttelyt. Tunti sopii kaikille. Kesto 55 min. Torstain tunti kevyempi ja sopii aloittelevalle liikkujalle. Kesto 45min.

MIESTEN VESIJUMPASTA saat vireyttä ja voimaa vedestä. Jumppa pidetään altaan matalassa päässä. Tunneilla voidaan käyttää lisävastuksia, jotka löytyvät hallilta. Tunteja tahdittaa iskelmämusiikki. Kesto 30 min.

RPV-JUMPPA on reisiä, pakaraa ja vatsaa vahvistava tunti. Tunnilla on askellusta sisältävä lämmittely ja lopuksi venyttelyt. 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.