



LIIKUNTAKESKUKSEN JUMPPA- JA SISÄPYÖRÄILYTUNNIT kevät 2019 alkaen 7.1.

MAANANTAI	klo 13.30 Kehonhallinta ja venyttely klo 17.30 Lihaskuntojumppa klo 18.30 Sisäpyöräily klo 19.30 "Isot pojat" vesijumppa (aloituspäivä ilmoitetaan myöhemmin)	Tiina Annemari Saija Santeri
TIISTAI	klo 11.00 Lihaskuntojumppa klo 16.30 X-fit (alkaen 15.1.) klo 19.30 Vesitreeni (alkaen 15.1.)	Annemari Maija Maija
KESKIVIIKKO	klo 12.30 "Lavatanssi" jumppa 45min klo 17.00 Rpv-jumppa klo 18.00 Bodybalance klo 19.00 Sisäpyöräily (alkaen 16.1.)	Tiina Saija Saija Ossi
TORSTAI	klo 8.10 Sisäpyöräily 45min (pidetään parillisina viikkoina) alkaen 24.1. klo 15.30 Nuorten circuit (kuntopiiri salissa) klo 16.30 Circuit (kuntopiiri salissa) klo 17.45 Bodypump (ei tuntia 17.1.) klo 19.15 Aquazumba (ei tuntia 17.1.)	Maija Annemari Annemari Virpi Virpi

Pidätämme oikeudet muuttaa viikko-ohjelmaa. Seuraile nettisivujamme www.kuusamo.fi tai Facebook Liikuntakeskus Kuusamo.

HINNAT:	Kertakäynti salijumppa /sisäpyöräily	4,20€	3,10€ (opiskelija, eläkeläinen)
	Kertakäynti vesijumppa	4,70€	3,70€ (opiskelija, eläkeläinen)
	Sarjakortit korttimaksu 6€ + 25 käyntikertaa	90€	65€
	+ 10 käyntikertaa	40€	30€

Sarjakortilla, action- ja senioripassilla pääset myös jumppiin ja sisäpyöräilyyn.

Kausikortti ei sisällä ohjattua liikuntaa.

Lisätiedot: Liikuntakeskuksen kassa 040-860 8604, Nieminen 040-860 8604

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. 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

"ISOT POJAT" VESIJUMPASTA saat vireyttä ja voimaa vedestä. Jumppa pidetään altaan matalassa päässä. Tunnilla voidaan käyttää lisävarusteita, jotka löytyvät hallilta. Tunteja tahdittaa iskelmämusiikki. Kesto 30min.

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

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

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

RPV-tunnilla saat keskivartalon kuntoon! RPV-tunnin alussa on helppo, 10 - 15 minuutin alkulämmittely, jonka jälkeen tehokkaita lihaskuntoliikkeitä reisille, pakaraille ja vatsalle. Tunnilla käytetään vastuksena omaa vartaloa sekä monipuolisesti eri välineitä. Tunnin lopussa ovat 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.

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

KUUSAMON KAUPUNKI / LIKUNTAPALVELUT