



LIIKUNTAKESKUKSEN JUMPPA- JA SISÄPYÖRÄILYTUNNIT AIKUISILLE JA NUORILLE SYKSY 2022 alkaen 22.8.

- Maanantai klo 17.45 Lihaskuntojumppa, Annemari
- Maanantai klo 18.30 Sisäpyöräily Saija
- Tiistai klo 11.00 Lihaskuntojumppa Annemari
- Keskiviikko klo 18.00 Bodybalance Tiina
- Torstai klo 17.00 Tanssillinen jumppa 45min Virpi
- Torstai klo 17.45 RPV- jumppa Saija
- Torstai klo 19.15 Aquazumba 45min uimahallissa Virpi

Sisäpyöräilyyn ilmoittautuminen kuusamo.fi nettisivuilta löytyvän ajanvarausjärjestelmän kautta.

Tuntien peruutukset päivittyvät kuusamo.fi nettisivuillemme ja Facebook -sivullemme. Pidätämme oikeuden muuttaa viikko-ohjelmaa.

Hinnat:

Salijummat ja sisäpyöräily: 5€/ aikuinen ja 3,50€/ opiskelija, eläkeläinen

Aquazumba: 5€/ aikuinen ja 4€/ opiskelija, eläkeläinen

Sarjakortti ja actionpassi käyvät maksuna.

KUUSAMON KAUPUNKI / LIIKUNTAPALVELUT

TUNTIKUVAUKSET:

AQUAZUMBA on tanssillinen ja vauhdikas vesijumppa altaan matalassa päässä. Tuntia tahdittaa rytmikäs reipas musiikki. 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 harjoituksista, jotka tehdään dynaamisen musiikin tahtiin. Tunti sopii myös niille, jotka kokevat joogan tai pilateksen liian hidastempoiseksi. Kesto 55 min.

LIHASKUNTOJUMPASSA teemme koko kehoa vahvistavia lihaskuntoliikkeitä eri välineitä käyttäen. Tunnilla lyhyt alkulämmittely askeltaen. Tunti sopii kaikille, myös aloittelijoille. Kesto 55min

RPV-tunnilla saat keskivartalon kuntoon! RVP-tunnin alussa on helppo alkulämmittely. Tunnille tehdään tehokkaita lihaskuntoliikkeitä reisille, pakaraille ja vatsalle ja käytetään vastuksena omaa vartaloa sekä eri välineitä. Tunnin lopussa ovat vuorossa venyttelyt. Tunti sopii kaikille. Kesto 55min.

SISÄPYÖRÄILY sopivat tiukan treenin ystävälle. Tämä käy viikon rankemmasta treenistä eli sykkeet taatusti nousevat ja hiki virtaa. Toki voit soveltaa tuntia kevyemmäksi ja käyttää pienempiä vastuksia. Kesto 55 min.

TANSSILLINEN JUMPPA Tanssillinen jumppa yhdistää perinteistä jumppaa, lihaskuntotreeniä ja tanssia. Erilaiset musiikit kantrista lattarirytmieihin siivittävät koko kehon treeniä, jossa tulee hiki hausalla tavalla. Tunti sopii kaiken ikäisille ja kaiken tasoille liikkujille. Kesto 45min.