



## LIIKUNTAKESKUKSEN JUMPPA- JA SISÄPYÖRÄILYTUNNIT AIKUISILLE JA NUORILLE kevät 2023 alkaen 9.1.

- Maanantai klo 17.45 Lihaskuntojumppa, Annemari
- Maanantai klo 18.30 Sisäpyöräily Saija
- Tiistai klo 11.00 Lihaskuntojumppa Annemari
- Keskiviikko klo 17.30 RPV- jumppa Saija
- Keskiviikko klo 18.30 Bodybalance Tiina
- Torstai klo 17.15 Bodypump (alkaa 19.1.)
- Torstai klo 19.15 Aquazumba 45min uimahallissa Virpi

Sisäpyöräilyyn ilmoittautuminen [www.kuusamo.fi](http://www.kuusamo.fi) jumppa- ja sisäpyöräilytunnit sivulla ilmoittautumislinkki

## LIIKUNTANEUVOJAOPISKELIJAN VETÄMÄT MAKSUTTOMAT RYHMÄT

### Ryhmäliikuntatunnit

- Tiistaisin klo 16.15 vesijumppa 30min (pidetään päivinä 17.1., 24.1., 31.1., 21.2., 28.2.)
- Torstaisin klo 16.30 sisäpyöräily 40min + ylävartalo kuminauhat 10min (ilmoittautumislinkki [www.kuusamo.fi](http://www.kuusamo.fi) sisäpyöräilyyn ilmoittautuminen )

Kuntosaliryhmät **työkäisille** on tarkoitettu aloittelevalle liikkujalle.

Ilmoittaudu [www.kuusamo.fi](http://www.kuusamo.fi) jumppa- ja sisäpyöräilytunnit sivulla ilmoittautumislinkki

- Maanantaisin klo 16.30 työkäisille ajalla 9.1.-27.2. ( 8 kertaa)
- Tiistaisin klo 15.00 työkäisille ajalla 10.1.-28.2. ( 8 kertaa)

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

Hinnat:

Salijumppat, aquazumba ja sisäpyöräily: 5,50€/ aikuinen ja 4,40€/ 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.

**BODYPUMP®** on lihaskuntotunti, jossa treenataan koko kroppa läpi tankoja ja levypainoja käyttäen. Tunti kehittää lihaskestävyyttäsi, sillä tunnilla tehdään samalle lihasryhmälle monta toistoa. Kesto 55min.

**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.