






















GoFit

alk. 8.1.

Ryhmäliikuntakalenteri

Kevät
2018

Ma	17:00	 HUR-circuit ●	60 min.		
	18:10	 BodyCombat	30 min.	18:10	 EasySpin ● 30 min.
	18:45	 EasyBody	30 min.	18:45	 SuomiPop-Spin ● 30 min.
	19:20	 Liikkuvuus	30 min.		
Ti	17:15	 Lavis	45 min.		
	18:10	 Pump ●	60 min.	18:45	 EasySpin ● 30 min.
	19:20	 Putkirullaus	40 min.		
Ke	17:00	 Sh`Bam	45 min.		
	19:05	 Rapakuntojumppa	50 min.	17:55	 Spin&Core ● 60 min.
To	17:00	 Terve selkä	50 min.		
	17:55	 BodyCombat	60 min.		
	19:00	 BodyHiit	45 min.	19:05	 ÄijäSpin ● 60 min.
Pe	10:10	 Harmony	50 min.		
La				10:30	 Spin ● 30 min.
	11:05	 Pump ●	30 min.		
	11:45	 Lavis	45 min.		

 kehonhuolto

 kevyt

 keskiraskas

 raskas

- Ilmoittaudu ennakkoon <http://gofit.it-opas.fi/php> tai puhelimitse 044-5659 317

info

GoFit alk. 8.1. 60+ Ryhmäliikunta

Kevät
2018

Ma	klo 15:45	Lavis + venyttely	60 min.	liikuntasali
Ti	klo 10:00	HUR-circuit	60 min.	kuntosali
	klo 11:00	HUR-circuit	60 min.	kuntosali
	klo 16:00	Sisäpyöräily (parilliset viikot)	60 min.	liikuntasali
Ke	klo 9:30	HUR-circuit	60 min.	kuntosali
To	klo 10:00	HUR-circuit	60 min.	kuntosali
Pe	klo 9:00	Kuntojumppa	60 min.	liikuntasali

Tuntikuvaukset

- Lavis** *Lavatanssijumppa on uusi hauska ja helppo tapa liikkua. Tunnilla tanssitaan tuttuja lavatanssilajeja kuten humppea, jenkka, jive/rock ja cha cha. LAVISta tanssitaan yksin, joten ei vaaraa että kukaan talloo varpaillesi. Tunnin loppuksi rauhoittava ja palauttava venyttely-osuus.*
- HUR-circuit** *Hyvä lihaskunto auttaa jaksamaan arjessa. Tämä kuntosaliharjoittelu on ohjattua kiertoharjoittelua miellyttävillä ja helppokäyttöisillä HUR-ilmanpaineilaitteilla.*
- Sisäpyöräily** *Unohda ennakkoluulot ja anna sisäpyöräilyn viedä mukanaan. Tällä musiikin siivittämällä pyöräretkellä pysyt varmasti pystyssä ja saat hien irttoamaan. Lisähöysteenä lihaskuntoa ja venyttelyä. Tunti järjestetään joka toinen tiistai (parilliset viikot).*
- Kuntojumppa** *Perusjumppatunti jossa hiki nousee otsalle ja puna poskille. Koko keho saa muokkausta ja mieli virkistystä mukavassa porukassa.*