

# GoFit

## Ryhmäliikuntakalenteri

syksy  
2017

Ma	klo 17.00	 HUR-circuit ●	60 min.	Johanna, Marika, Jaakko
	klo 18.10	 EasySpin ●	30 min.	Johanna, Marika
	klo 18.10	 BodyCombat	30 min.	Marika, Riitta
	klo 18.45	 EasyBody	30 min.	Johanna, Marika
	klo 18.45	 EasySpin ●	30 min.	Johanna, Marika
	klo 19.20	 Harmony	50 min.	Johanna
Ti	klo 17.15	 Lavis	45 min.	Johanna, Marika
	klo 18.10	 Pump ●	60 min.	Hanne-Mari
	klo 19.20	 Putkirullaus <i>Uutuus!</i>	40 min.	Hanne-Mari
Ke	klo 17.00	 Sh`Bam	45 min.	Johanna
	klo 17.55	 Spin&Core ●	60 min.	Janina, Johanna, Marika
	klo 19.05	 Kuntonyrkkeily ●	60 min.	Johanna, Marika
To	klo 17.00	 Terve selkä	50 min.	Marika
	klo 17.55	 BodyCombat	60 min.	Marika, Riitta
	klo 18.50	 ÄijäSpin ●	60 min.	Timo
La	klo 10.30	 Spin&Pump ●	60 min.	Janina, Johanna, Marika

 kehonhuolto

 kevyt

 keskiraskas

 raskas

- Ilmoittaudu ennakkoon [www.varaaheti.fi/gofit](http://www.varaaheti.fi/gofit) tai puhelimitse 044-5659 317

info

# GoFit

## 60+ Ryhmäliikunta

syksy  
2017

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 15.45	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 10.00	Kuntojumppa	60 min.	liikuntasali

### Tuntikuvaukset

- Lavis** *Lavatanssijumppa on uusi hauska ja helppo tapa liikkua. Tunnilla tanssitaan tuttuja lavatanssilajeja kuten humppa, jenkka, jive/rock ja cha cha. LAVISta tanssitaan yksin, joten ei vaaraa että kukaan talloo varpaillesi. Tunnin lopuksi rauhoittava ja palauttava venyttely-osuus.*
- HUR-circuit** *Hyvä lihaskunto auttaa jaksamaan arjessa. Tämä kuntosaliharjoittelu on ohjattua kiertoarjoittelua miellyttävillä ja helppokäyttöisillä HUR-ilmanpainelaitteilla.*
- Sisäpyöräily** *Unohda ennakkoluulot ja anna sisäpyöräilyn viedä mukanaan. Tällä musiikin siivittämällä pyöräretkellä pysyt varmasti pystyssä ja saat hien irtoamaan. 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.*