

LIIKUNTA-AKTIVITEETIT

Hinta 115 €/ tunti (sis. alv 10 %)

Kehonhuolto, kesto 45-60 min.

Kevyttä, kehoa ja mieltä rauhoittavaa liikettä vaikkapa kokouspäivän lomaan. Venytyksiä, liikeratoja avaavia ja kehoa huoltavia liikkeitä koko vartalolle. Tunnin jälkeen tunnet kehosi vapautuneeksi ja virkistyneeksi.

Lavis, kesto 45-60 min.

Lavatanssijumppa jossa tanssitaan tuttuja lavatansseja kuten humppa, jenkka, jive/rock, cha cha ja samba. Lavista tanssitaan yksin joten ei vaaraa että kukaan taloo varpaillesi.

Kuntonyrkkeily, kesto 60 min.

Iskuja, väistöjä, varjonyrkkeilyä, liikunnaniloa ja onnistumisen tunteita! Treeni koostuu tekniikkaharjoittelusta, pariharjoituksista sekä lyhyestä nyrkkeilynomaaisesta lihaskuntoharjoittelusta. Saat myös apua istumatyön jäykistämälle niska-hartiaseudulle. Tehokasta, hauskaa ja täysin turvallista harjoittelua ilman tyrmäyksiä. Max 16 hlö.

Kahvakuula ulkona, kesto 45-60 min.

Löytyykö kotoasi kahvakuula, mutta kaipaat ohjausta hikoiluun kuulan kanssa? Tai haluat tutustua muuten vain suositun lajin saloihin. Tällä ohjatulla tunnilla opit tekniikan turvalliseen ja toiminnalliseen kahvakuulaharjoitteluun. Lisämaustetta voidaan tuoda leikkimielisillä joukkuekisoilla hiekka- ja merimaisemissa.

Kahvakuulatunti voidaan toteuttaa myös sisätiloissa, joko GoFit liikuntasalissa tai muussa toimintaan soveltuvissa tiloissa. Max 20 hlö.

NiceWalk, kesto 45-60 min.

Virkistävä ohjattu kävelylenkki Hiekkasärkkien merellisissä maisemissa. Saat mukaasi hauskoja ideoita kuinka tuot vaihtelua myös omiin kotona tekemiisi kävelylenkkeihin. Särkkien vaihteleva maasto luo mahtavat puitteet tälle veikeälle aktiviteetille, joka sopii kaikenkuntoisille.



Hiekkasärkkäin kuntokeskus

HUR-circuit, kesto 60 min.

HUR-circuit on ohjattu kiertoharjoittelu kuntosalilla miellyttävillä ja helppokäyttöisillä HUR-ilmanpainelaitteilla. Vaikka kuntosali ei olisikaan entuudestaan tuttu paikka, pääset helposti sinuksi laitteiden kanssa ja nautit harjoittelusta.

Tunti toteutetaan GoFitin kuntosalilla. Max 16 hlö.

Spin&Body, kesto 60 min.

Sisäpyöräilytunti on oikea valinta ryhmälle joka ei pelkää hikoilla. Tunti kuluu kuin siivillä erilaisia polkutekniikoita käyttäen tsemppaavan musiikin kannustamana. Lisähöysteenä vielä lihaskuntoliikkeitä sekaan ripoteltuna. Tunti sopii kaikille kunnosta riippumatta, vastusta kun voi jokainen säädellä itse oman kuntotasonsa mukaan. Hikipyyhe ja juomapullo mukaan!

Tunti toteutetaan GoFitin liikuntasalissa. Max 15 hlö.

60+ Ryhmät

60+ Lavis, kesto 45-60 min.

Lavatanssijumppa, joka koostuu helpoista tanssisarjoista perinteisen suomalaisen lavatanssimusiikin tahdittamana. Pääset kokeilemaan vaikkapa humppaa, fuskua ja valssia samalla tunnilla. Et tarvitse paria etkä tanssitaustaa, anna musiikin viedä mukana ja nauti!

60+ NiceWalk, kesto 45-60 min.

Virkistävä ohjattu ulkoilulenkki Hiekkasärkkien merellisissä maisemissa. Särkkien vaihteleva maasto luo mahtavat puitteet tälle aktiviteetille. Aktiviteetti sisältää myös ikääntyville tärkeitä tasapainoa ja koordinaatioliikkeitä kehittäviä liikkeitä.

HUR-circuit, kesto 60 min.

HUR-circuit on ohjattu kiertoharjoittelu kuntosalilla miellyttävillä ja helppokäyttöisillä HUR-ilmanpainelaitteilla. Vaikka kuntosali ei olisikaan entuudestaan tuttu paikka, pääset helposti sinuksi laitteiden kanssa ja nautit harjoittelusta.

Tunti toteutetaan GoFitin kuntosalilla. Max 16 hlö.



GoFit

Hiekkasärkkäin kuntokeskus

info

Jukupolku 3 • 85100 Kalajoki • sähköposti: info@gofit.fi • www.gofit.fi • p.044-5659317