






















GoFit alk. 2.1. Ryhmäliikuntakalenteri

Kevät
2019

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	17:00	 Lavis	45 min.		
	18:00	 M.A.X. ● <i>uutuus!</i>	30 min.	17:50	 Spin ● 40 min.
	18:35	 Core	20 min.		
	19:05	 Pilates ●	60 min.		
Ke	17:00	 Terve selkä	50 min.		
	17:55	 Sh`Bam	45 min.		
	18:45	 Pump ●	60 min.		
To				17:00	 EasySpin ● 30 min.
	17:40	 BodyCombat	45 min.		
	18:35	 Pilates, alkeis ●	60 min.	19:00	 ÄijäSpin ● 60 min.
La				10:00	 Spin&Pump ● 60 min.
	11:10	 M.A.X. ● <i>uutuus!</i>	30 min.		
	11:45	 Liikkuvuus	30 min.		

 kehonhuolto  kevyt  keskiraskas  raskas

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

info

GoFit alk. 2.1. 60+ Ryhmäliikunta

Kevät
2019

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)	50 min.	Spin-tila
	klo 16:00	Kehonhuolto (parittomat viikot)	50 min.	liikuntasali
Ke	klo 9:00	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 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-ilmanpaineilaitteilla.*
- Sisäpyöräily** *Unohda ennakkoluulot ja anna sisäpyöräilyn viedä mukanaan. Tällä musiikin siivittämällä pyöräretkellä pysyt varmasti pystyssä ja saat hien irtoamaan. Lisähöysteenä lihaskuntaa ja venyttelyä. Tunti järjestetään joka toinen tiistai (parilliset viikot).*
- Kehonhuolto** *Rauhallista tekemistä omaan kehoon keskittyen, syviä lihaksia vahvistaen sekä kehon että mielen kireyksiä avaten. Ohjaajina Johanna ja Marika.*
- Kuntojumppa** *Perusjumppatunti jossa hiki nousee otsalle ja puna poskille. Koko keho saa muokkausta ja mieli virkistystä mukavassa porukassa.*

info