

GoFit alk. 2.1.

Ryhmäliikuntakalenteri

Kevät
2020

Ma	17:30	● PowerHUR ●	30 min.		
	18:10	● BodyCombat	30 min.	18:10	● EasySpin ● 30 min.
	18:45	● EasyBody	30 min.	18:45	● Spin ● 30 min.
	19:20	● Liikkuvuus	30 min.		
Ti	17:00	● Lavis	45 min.	17:00	● Spin ● 45 min.
	17:55	● Pump ●	60 min.		
	19:00	● Pilates, alkeis- keskitaso	60 min.		
Ke	16:50	● Pilates, alkeistaso	60 min.		
	17:55	● Sh`Bam	45 min.		
	18:45	● MiniBand	30 min.		
	19:20	● M.A.X. ●	30 min.		
	19:55	● Core	20 min.		
To	17:00	● Terve selkä	50 min.		
	17:55	● BodyCombat	45 min.		
	18:45	● Pilates, keskitaso	60 min.	19:05	● ÄijäSpin ● 60 min.
La	10:00	● Kuntopyrkkeily ●	60 min.	10:15	● Spin ● 45 min.
	11:10	● M.A.X. ●	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

60+ Ryhmäliikunta

Kevät
2020

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	Venyttelyjumppa/ ulkoilu	45 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 loppuksi rauhoittava ja palauttava venyttely-osuus.*
- HUR-circuit** *Hyvä lihaskunto auttaa jaksamaan arjessa. Tämä kuntosaliharjoittelu on ohjattua kiertoarjoittelua miellyttävillä ja helppokäyttöisillä HUR-ilmanpainelaitteilla.*
- Ulkoilu/Venytt** *Venyttelyjumppa liikuntasalissa ja kelien muuttuessa keväisiksi ulkoillaan yhdessä Hiekkasärkkien monipuolisissa maastoissa ja jumpataan Hilmantorilla.*
- Kuntojumppa** *Perusjumppatunti jossa hiki nousee otsalle ja puna poskille. Koko keho saa muokkausta ja mieli virkistystä mukavassa porukassa.*

