







Ryhmäliikuntakalenteri

Ma	17:30	 PowerHUR 	30 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	 Terve selkä	50 min.	17:00	 Spin  45 min.
	18:00	 Pump 	60 min.		
	19:05	 Pilates, keskitaso 	60 min.		
Ke	17:30	 M.A.X. 	30 min.		
	18:10	 Pump 	30 min.		
	18:45	 Pilates, alkeis 	60 min.		
To	17:00	 Lavis	45 min.		
	17:50	 Sh'Bam	45 min.		
	18:40	 BodyCombat	45 min.	19:00	 ÄijäSpin  60 min.
La	10:00	 Kuntonyrkkeily 	60 min.		<i>Lauantain ryhmäliikuntatunnit alkaen 21.9.</i>
	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

GoFit alk. 2.9. 60+ Ryhmäliikunta

Syksy
2019

Ma	klo 15:45	Lavis + venyttely	60 min.	liikuntasali
Ti	klo 10:00	HUR-circuit (alk. 20.8.)	60 min.	kuntosali
	klo 11:00	HUR-circuit (alk. 20.8.)	60 min.	kuntosali
	klo 16:00	Ulkoilu/ Venyttelyjumppa	45 min.	
Ke	klo 9:00	HUR-circuit	60 min.	kuntosali
To	klo 10:00	HUR-circuit (alk. 19.9.)	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-ilmanpainelaitteilla.*
- Ulkoilu/Venytt** *Ulkoillaan yhdessä Hiekkasärkkien monipuolisissa maastoissa ja jumpataan Hilmantorilla. Vesisateen sattuessa venyttelyjumppa liikuntasalissa. Säiden muuttuessa talvisiksi jatketaan loppuvuosi venyttelyjumpan merkeissä.*
- Kuntojumppa** *Perusjumppatunti jossa hiki nousee otsalle ja puna poskille. Koko keho saa muokkausta ja mieli virkistystä mukavassa porukassa.*