

GoFit alk. 31.8.

# Ryhmäliikuntakalenteri

Syksy  
2020

Ma	18:10	● PowerHUR ●	30 min.		
	18:10	● BodyCombat	30 min.		
	18:45	● EasyBody	30 min.	18:45	● Spin ● 30 min.
	19:20	● Liikkuvuus	30 min.		
Ti	17:00	● Lavis	45 min.		
	17:50	● M.A.X. ●	30 min.		
	18:25	● Miniband ●	30 min.		
	19:00	● Terve selkä	50 min.		
Ke	17:00	● Sh'Bam	45 min.		
	17:50	● Pump ●	60 min.		
	19:00	● Pilates, ● keskitaso	60 min.		
To	17:30	● PowerMethod ●	60 min.		
	18:40	● BodyCombat	45 min.	18:45	● ÄijäSpin ● 60 min.
Pe	18:15	● Spin&Core ●	60 min.		
La	10:00	● Pilates, alkeistaso ●	60 min.		<i>Lauantain ryhmäliikuntatunnit alkaen 12.9.</i>
	11:10	● PowerMethod ●	60 min.		
	12:20	● Liikkuvuus	30 min.		

● kehonhuolto

● kevyt

● keskiraskas

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

info

# GoFit

## 65+ Ryhmäliikunta

<b>Ma</b>	klo 15:45	<b>Lavis + venyttely</b>	60 min.	liikuntasali
<b>Ti</b>	klo 10:00	<b>HUR-circuit</b>	60 min.	kuntosali
	klo 11:00	<b>HUR-circuit</b>	60 min.	kuntosali
<b>Ke</b>	klo 9:00	<b>HUR-circuit</b>	60 min.	kuntosali
<b>To</b>	klo 10:00	<b>HUR-circuit (alk. 1.10.)</b>	60 min.	kuntosali
<b>Pe</b>	klo 9:00	<b>Kuntojumppa</b>	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.*
- Kuntojumppa** *Perusjumppatunti jossa hiki nousee otsalle ja puna poskille. Koko keho saa muokkausta ja mieli virkistystä mukavassa porukassa.*