

# GoFit

## Ryhmäliikuntakalenteri

Kevät  
2021

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	● PowerMethod ●	60 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.		
	11:10	● M.A.X. ●	30 min.		
	11:45	● Liikkuvuus	30 min.		

● kehonhuolto

● kevyt

● keskiraskas

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

info



Kevät  
2021

# GoFit

## 65+ Ryhmäliikunta

Ma	klo 15:45	Lavis + venyttely	60 min.	liikuntasali
Ke	klo 9:00	HUR-circuit	60 min.	kuntosali
To	klo 9:00	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 varpillesi. Tunnin lopuksi rauhoittava ja palauttava venyttely-osuus.*
- HUR-circuit** *Hyvä lihaskunto auttaa jaksamaan arjessa. Tämä kuntosaliharjoittelu on ohjattua kiertoarjoittelua miellyttävillä ja helppokäyttöisillä HUR-ilmanpainelaitteilla.*
- Kuntojumppa** *Perusjumppatunti jossa hiki nousee otsalle ja puna poskille. Koko keho saa muokkausta ja mieli virkistystä mukavassa porukassa.*

info