

GoFit

Ryhmäliikuntakalenteri

Syksy
2021

Ma	18:05	● BodyCombat	45 min.		
	18:20	● PowerHur ●	30 min.		
	19:00	● EasyBody	30 min.	19:00 ● Spin ●	30 min.
	19:35	● Liikkuvuus, helppo	30 min.		
Ti	17:00	● Lavis	45 min.		
	17:50	● Kuntonyrkkeily ●	60 min.		
	18:00	● HUR-circuit	55 min.		
	19:00	● Liikkuvuus	30 min.		
Ke	17:15	● Sh´Bam	45 min.		
	18:10	● Pump ●	60 min.		
	19:15	● Terve selkä	50 min.		
To	17:30	● PowerMethod ●	60 min.		
	18:40	● Pilates	60 min.	19:00 ● ÄijäSpin ●	60 min.
Pe	18:15	● Spin&Core ●	60 min.	alkaen 2.10.	
La	10:00	● Kehonhuolto	50 min.		
	11:00	● M.A.X.	30 min.		
	11:35	● Liikkuvuus	30 min.		

● kehonhuolto

● kevyt

● keskiraskas

- Ilmoittaudu ennakkoon <http://gofit.kulkuriaccess.fi> tai puhelimitse 044-5659 317 (myös WhatsApp) tai sähköpostilla info@gofit.fi

info

GoFit

65+ Ryhmäliikunta

Syksy
2021

Ma	klo 15:45	Lavis + venyttely	60 min.	liikuntasali
Ti	klo 10:00	65+ HUR-circuit	60 min.	kuntosali
	klo 11:00	65+ HUR-circuit	60 min.	kuntosali
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 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.*
- Kuntojumppa** *Perusjumppatunti jossa hiki nousee otsalle ja puna poskille. Koko keho saa muokkausta ja mieli virkistystä mukavassa porukassa.*