

OHJATUT LIIKUNTARYHMÄT



AAMUVESIJUMPPA

Aamuvesijumppa on monitoimialtaassa hartiasyvyisessä vedessä tapahtuvaa virkistävää ja tehokasta vesiliikuntaa aamuerätyksistä pitävälle ihmisille.

AAMUPACE

AamuPace on ohjattua liikuntaa aamuvirkuille kuntosalilla. Monipuolista harjoittelua koko keholle erilaisia kuntolaitteita sekä vapaita painoja käyttäen. Tunti alkaa lyhyellä ja helpolla alkulämmittelyllä, jonka jälkeen siirrytään kiertoharjoittelu pisteille. Yhdessä laitteessa viivytään kerrallaan vain 30s.- 1min. Tunti loppuu pieneen venyttelyyn.

VESITREENI NAISET

Vain naisille tarkoitettussa jumppassa treenataan monitoimialtaassa hartiasyvyisessä vedessä. Vesitreeni on mukavaa vaihtelua normaaliin uintiin. Treenissä hyödynnetään monipuolisesti eri vesiliikuntavälineitä ja veden vastusta reippaan musiikin tahtiin. Harjoituksen rasitusta on helppo säädellä omaan tahtiin ja itselle sopivaksi, joten sopii kaiken kuntoisille.

KEHONHUOLTO/ VENYTTELY

Kehonhuolto/Venyttely tarjoaa mahdollisuuden rauhoittua hetkeksi kiireisen arkirytmien keskellä. Tunti koostuu alkulämmittelystä, sekä lyhyemmistä dynaamisista ja pidemmistä staattisista venytyksistä. Tunti poistaa stressiä ja lihasjännitystä, lisää notkeutta ja liikkuvuutta. Tunti sopii kaikille. Tunnilla et tarvitse kenkiä.

Vaikeusasteet



AQUAMULTIFIT

Aqua Multifit on monitoimialtaassa tapahtuva tehokas vesijuoksun, syvänvedenjumpan ja matalanvedenjumpan yhdistävä treeni. Harjoitusosuudessa hyödynnetään eri tekniikoita, välineitä ja jumppaliikkeitä. Tunnin tehokkuutta säädellään intervalliharjoittein rytmikään musiikin tahtiin. Tunnilla hyödynnetään monipuolisesti eri välineitä ja veden vastusta.



TUOLIJUMPPA

Tuolijumppa on peilialissa tapahtuvaa monipuolista voimistelua tuolilla istuen musiikin siivittämänä.

Tuolijumpassa hyödynnetään eri välineitä ja harjoitusmenetelmiä. Soveltuu hyvin liikuntarajoitteiselle sekä ikääntyvälle aloittelijalle.

LAVIS & FIT

Lavis & Fit on lavatanssijumpan ja lihaskuntotuntin yhdistävä treeni. Tunti sisältää 40min. Lavis-Lavatanssijumppaa ja 20min. lihaskuntoa kohottavaa treeniä. Tanssiosuus Lavis on yksin tansittavaa lavatanssijumppaa (mm. valssi, tango, humppa, rock/jive jne...). Lihaskunto-osuus Fit tehdään Pump tankoja, levypainoja, kahvakuulaa, Evo-käsipainoja sekä oman kehonpainoa hyödyntäen. Tehokas 60min. tunti, jossa käydään kroppaa läpi monipuolisesti.

VESITREENI MIEHET

Vain miehille tarkoitettussa jumpassa treenataan monitoimialtaassa hartiansyvyisessä vedessä. Vesitreeneissä hyödynnetään monipuolisesti vesiliikuntavälineitä ja veden vastusta. Vesitreeni on mukavaa vaihtelua normaaliin uintiin. Harjoituksen raskuudesta on helppo säädellä omaan tahtiin ja itselle sopivaksi.

AQURUNNIN CIRCUIT

Aquarunnincircuit on isossa altaassa tapahtuva tehokas vesijuoksun ja syvänvedenjumpan yhdistävä treeni. Tunti koostuu puoliksi vesijuoksusta ja puoliksi kiertoarjoittelutyylillä tehtävistä harjoituspisteistä. Harjoituspisteillä hyödynnetään eri tekniikoita ja jumppavälineitä veden vastusta unohtamatta. Tuntin tehokkuutta säädellään intervalliharjoittein.

SENIORIKUNTOSALI

Lihassoimaa seniorikuntosalilta. Seniorikuntosali on kuntosalissa tapahtuvaa ohjattua liikuntaa. Kiertoharjoittelua erilaisilla kuntosalilaitteilla sekä vapailla painoilla. Lihaskuntoharjoitteluun yhdistetään myös tasapainoharjoittelua. Tunti alkaa alkulämmittelyllä jonka jälkeen siirrytään kiertoarjoittelu pisteille. Yhdessä laitteessa viivytään kerrallaan 45s.- 1.30min. Tunti loppuu aina venyttelyyn.

LAVIS & FLEX

Lavis – Lavatanssijumpan ja Flex- venyttelyn yhdistävä treeni. Lavis- Lavatanssijumppa on hauska, helppo ja hikinen liikuntamuoto, joka perustuu lavatanssiaskeleiden (humppa, rock/jive, valssi, tango jne.) ja jumpan välimuotoon. Lavista tanssintaan yksin, joten ei ole vaaraa että kukaan talloisi varpaille. Tällä tunnilla hiki virtaa. Flexistä eli venyttelystä voit saada avun erilaisiin kipuihin ja särkyihin. Säännöllisellä lihaskuntolla voit ehkäistä lihaskivuja sekä parantaa liikkuvuutta. Tunnilla Lavistellaan 45min. ja lopuksi venytellään 15min.

AQUACIRCUIT

Aquacircuit on monitoimialtaassa tehtävä tehokas kuntopiiriharjoitus. Yhteisen lämmittelyn jälkeen lihaskuntoliikkeitä välineillä ja ilman, pisteestä pisteeseen edeten. Yhdellä pisteellä viivytään 45s. – 1min. Tuntin raskuustasoa on helppo säädellä oman mielen mukaiseksi. Tunti päättyy aina pieneen venyttelyyn.

SENIORIVESIJUMPPA

Seniorivesijumpassa ollaan monitoimialtaassa hartiansyvyisessä vedessä. Vesijumppa on tehokasta ja suunnattu pääasiassa ikäihmisille. Tunnilla kuitenkin jokainen kuntoilee oman kuntosensa ja tuntemuksiansa mukaan. Tunnilla hyödynnetään vaihtuvien teemojen erilaisia vesiliikuntavälineitä, treenimuotoja sekä musiikkia.



* LISÄTIETOJA

LIIKUNTARYHMISTÄ →

Liikunnanohjaaja Mona Koskelta
puh. 044 422 4989 tai
mona.koski@eura.fi

TEEMATUNNIT

BODYFIT

BodyFit on Intervallityyppinen energinen koko kehon treeni, joka kehittää voimaa ja kestävyyttä. Tunti yhdistää aerobicliikkeet voima- ja kehonhallintaharjoitukset. Tunnilla käytetään erilaisia liikuntavälineitä sekä oman kehonpainoa. Treeniä tahdittaa rytmikäs musiikki ja treeni päättyy venytyksiin.

SENIORITANSSI

Senioritanssi on erinomaista terveysliikuntaa, joka tarjoaa lisäksi yhteisöllisyyden kokemuksia, monipuolisia toimintamahdollisuuksia ja oppimisen iloa. Senioritanssitunnilla tanssitaan yksin, joten ei ole vaaraa että kukaan talloo varpaille. Tansseina mm. valssi, jenkka, foxi, tango jne... Tunnilla kokeillaan myös piiritansseja ryhmässä.

YOGAX

Yogax tunnin liikkuvuusliikkeiden alkuasennot ovat helppoja ja joogasta tuttuja. Rentouttava tunti joka sopii kaikille. Joogaaminen kehittää ihmisen syviä lihaksia ja auttaa pitämään kehon vetreänä ja terveenä. Harjoittelulla lisää liikkuvuutta sekä kehosi hyvää oloa. Usein joogaliikkeitä tehdessä pitää myös keskittyä huolellisesti, joten harrastus käy myös meditoimisesta.

