

OHJATUT LIIKUNTARYHMÄT



AAMUVESIJUMPPA

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

SENIORIKUNTOSALI kevennetty

Kevennetyllä seiorikuntosalilla jokainen kuntoilee rauhassa oman kuntonsa ja tuntemuksiensa mukaisesti.

Seniorikuntosali on kuntosalissa tapahtuvaa ohjattua kiertoharjoittelua erilaisilla kuntosalilaitteilla sekä vapailla painoilla. Lihaskuntoharjoitteluun yhdistetään myös tasapainoharjoittelua. Tunti alkaa alkulämmittelyllä jonka jälkeen siirrytään kiertoharjoittelu pisteille. Yhdessä laitteessa viivytään 1-2min. Tunti loppuu venyttelyihin.

AAMUN KUNTOSALI

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

TUOLIJUMPPA istuen

Tuolijumppa on

Vaikeusasteet



YOGAX- KEHONHUOLTO

Yogax-kehonhuolto 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. Tunnilla et tarvitse kenkiä.

peilisalissa tapahtuvaa monipuolista voimistelua tuolilla istuen musiikin siivittämänä. Tuolijumppassa hyödynnetään eri välineitä ja harjoitusmenetelmiä. Soveltuu hyvin liikuntarajoitteiselle sekä ikääntyvälle aloittelijalle.

AQUAMULTIFIT

Aquamultifit on isossa – ja 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

NAISTEN VESITREENI

Vain naisille tarkoitettussa jumpassa treenataan monitoimialtaassa hartiansyvyisessä vedessä. Treenissä hyödynnetään monipuolisesti eri vesiliikuntavälineitä ja veden vastusta reippaan musiikin tahtiin. Harjoituksen raskuudesta on helppo säädellä omaan tahtiin ja itselle sopivaksi, joten sopii kaiken kuntoisille.

SENIOREIDEN TANSSIJUMPPA

Senioreiden tanssijumppa on erinomaista terveysliikuntaa, joka tarjoaa lisäksi yhteisöllisyyden kokemuksia, monipuolisia toimintamahdollisuuksia ja oppimisen iloa. Senioritanssitunnilla tanssitaan ja jumpataan seisten (ei mennä makuulle) sekä yksin, joten ei ole vaaraa että kukaan talloo varpaille. Tansseina mm. valssi, jenkka, foxi, tango, humpu jne...

AQUACIRCUIT

Aquacircuit vesikiertoharjoittelu on monitoimialtaassa tehtävä tehokas kuntopiiriharjoitus. Yhteisen lämmittelyn jälkeen lihaskuntoliikkeitä välineillä ja ilman, pisteestä pisteeseen edeten. Yhdellä pisteellä viivytään 45s. – 1,30min. Tunnin raskuustasoa on helppo säädellä oman mielen mukaiseksi. Kiertoharjoittelun päätteeksi muutama liike kaiteella ja pienet loppuvenyttelyt.

TANSSITREENI

Tanssitreeni on tanssillinen ryhmäliikuntatunti, joka sopii musiikin ystäville ja niille, jotka rakastavat kaikenlaista tanssia. Tanssitreeni tarjoaa monipuolisen kokonaisuuden, jossa eri tanssityylit tulevat tutuksi ja kestävyyskunto sekä liikehallinta kehittyvät huomaamatta. Tunti koostuu alkulämmittelystä, helpoista askelluksista, tanssillisista koreografioista, kehonhallintaosioista ja loppuvenyttelyistä. Tunnilta löydät latino-, disco- ja lavatansseja.

SENIORIKUNTOSALI

Lihaskuntoa seniorikuntosalilta. Seniorikuntosalissa tapahtuvaa ohjattua kiertoharjoittelua erilaisilla kuntosalilaitteilla sekä vapailla painoilla. Lihaskuntoharjoitteluun yhdistetään myös tasapainoharjoittelua. Tunti alkaa alkulämmittelyllä jonka jälkeen siirrytään kiertoharjoitteluun pisteille. Yhdessä laitteessa viivytään kerrallaan 45s.- 1.30min. Tunti loppuu aina venyttelyihin.

* LISÄTIETOJA

LIIKUNTARYHMISTÄ →

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

KAHVAKUULA

Kahvakuula on monipuolinen ja tehokas lihaskuntotunti jossa käytetään 2-20kg kahvakuulia. Urheilutalolla 4kg kahvakuulia. Oma kuula mukaan, jos haluaa eri painoisen. Tunti alkaa lämmittelyllä. Tämän jälkeen siirrytään lihaskunto-osuuteen, jossa vahvistetaan lihaksia minuutin jaksoissa/lihasryhmä. Liikkeet tehdään omassa tahdissa. Liikesarjojen väleissä aerobinen osuus ilman kahvakuulia. Tunti päättyy aina venyttelyihin.

AAMUN AQUACIRCUIT

Aamun aquacircuit on monitoimialtaassa tapahtuva vesikiertoharjoittelu. Yhteisen lämmittelyn jälkeen lihaskuntoliikkeitä välineillä ja ilman, pisteestä pisteeseen edeten. Yhdellä pisteellä viivytään 1min. Tunnin raskuustasoa on helppo säädellä oman mielen mukaiseksi. Kiertoharjoittelun päätteeksi pienet loppuvenyttelyt.

MIESTEN VESITREENI

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



SENIORIVESIJUMPPA

Seniorivesijumpassa ollaan monitoimialtaassa hartiansyvyisessä vedessä. Vesijumppa on tehokasta ja suunnattu pääasiassa ikäihmisille. Tunnilla kuitenkin jokainen kuntoilee oman kuntonsa ja tunteuksiensa mukaan. Tunnilla hyödynnetään vaihtuvin teemoin erilaisia vesiliikuntavälineitä, treenimuotoja sekä musiikkia

ALKEISUIMAKOULU

opetusallas

Alkeisumakoulu on tarkoitettu lapsille joilla ei vielä ole uimataitua. Uimakoulussa opetellaan uinnin alkeistaitoja kellumista, liukumista, sukeltamista, alkeisuinnit (myyrä, alkeisrinta, alkeisselkä), uinnin perusteita mm. hengitys, potkut, uintiasento ja altaaseen hyppäämistä. Leikkejä ja leikinomaista toimintaa unohtamatta.

Tavoitteena on kehittyä vedessä liikkujana ja saavuttaa 10 metrin uimataito (vatsallaan kasvot vedessä myyräuintia, alkeisrintauintia sekä alkeisselkäuintia).

JATKOUIMAKOULU

opetus- ja

monitoimiallas

Jatkouimakoulu on tarkoitettu lapsille joilla vähintään 10 metrin uimataito vatsallaan ja selällään. Uimakoulussa uidaan opetus- ja monitoimialtaassa jossa jalat eivät yletä pohjaan. Jatkouinnissa kerrataan kaikkia jo opittuja alkeisuinnin taitoja, kehitetään uintivarmuutta, uintikuntoa sekä valmiuksia uida syvässä isossa-altaassa. Jatkouinnissa harjoitellaan eri uintitekniikoita, sukelluksia ja hyppyjä, vesitaitotehtäviä, sekä pelataan vesipelejä ja pidetään hauskaa uintikavereiden kesken. Tavoitteena on kehittyä vedessä liikkujana ja saavuttaa 25-50 metrin uimataito isossa altaassa.

ERITYISRYHMIEN

VESIJUMPPA

Erityisryhmien vesijumppa on tarkoitettu kaikille soveltavan liikunnan piiriin kuuluville niin nuorille kuin aikuisillekin. Vesijumpassa jumpataan monitoimialtaassa (130cm-150cm) 30 asteen lämpöisessä vedessä. Harjoittelu on kevennettyä vesiliikuntaa musiikin tahdissa. Ryhmässä käy tällä hetkellä palvelukotien asiakkaita. Kaikilla yksityisillä henkilöillä on myös mahdollisuus osallistua, jos tarvitset avustaa oma avustaja mukaan.

ERITYISRYHMIEN

UINTI

Erityisryhmien uinti on tarkoitettu jo ennestään hieman uintia osaaville tai uimataitoisille soveltavan liikunnan piiriin kuuluville niin nuorille kuin aikuisillekin. Ryhmässä uidaan monitoimialtaassa (130cm-150cm) 30 asteen lämpöisessä vedessä sekä isossa altaassa (185cm-190cm) 26,5 asteisessa vedessä. Ryhmässä harjoitellaan uinnin perustaitoja ja kasvatetaan uintikuntoa.

