

OHJATUT LIIKUNTARYHMÄT



AAMUVESIJUMPPA

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

KEHONHUOLTO

Kehonhuoltoa, liikkuvuusharjoituksia ja perusteellista venyttelyä. Onko paikat ovat jumissa, koet itsesi kankeaksi tai haluat ennaltaehkäistä kankeutta, on tämä tunti juuri sinua varten. Tervetuloa huoltamaan kehoasi!

TANSSITREENI

Tanssillinen ryhmäliikuntatunti, joka sopii musiikin ystäville ja niille, jotka rakastavat kaikenlaista tanssia. Tanssityylit tulevat tutuksi ja kestävyyskunto sekä liikehallinta kehittyvät kuin huomaamatta. Tunnilta löydät salsa, disco, regeton ja lavatansseja.

TUOLIJUMPPA

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

AQUACROSSFIT

Matalan- ja syvän vedenjumpan, uinnin, vesijuoksun ja sukellusten yhdistetty treeni. Tunti toteutetaan monitoimialtaalla menevän musiikin tahdittamana ja erilaisia kuntoiluvälineitä hyödyntäen.

Vaikeusasteet



VESITREENI NAISET

Vain naisille tarkoitettu jumppa treenataan monitoimialtaansa hartiasyvyisessä vedessä. Vesitreeni on mukavaa vaihtelua normaaliin uintiin. 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.

SENIORIKUNTOSALI

Lihaskuntoa seniorikuntosalilla. 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 kerrallaan 45s.- 1.30min. Tunti loppuu aina venyttelyihin.

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 rasitustasoa on helppo säädellä oman mielen mukaiseksi. Kiertoharjoittelun päätteeksi muutama liike kaiteella ja pienet loppuvenyttelyt.

VESITREENI MIEHET

Vain miehille tarkoitettu jumpassa treenataan monitoimialtaassa hartiansyvyisessä vedessä. Vesitreeneissä hyödynnetään monipuolisesti vesiliikuntavälineitä ja veden vastusta. Vesitreenei on mukavaa vaihtelua normaaliin uintiin. Harjoituksen rasitusta 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 kuntosensa ja tuntemuksiansa mukaan. Tunnilla hyödynnetään vaihtuvien teemojen erilaisia vesiliikuntavälineitä, treenimuotoja sekä musiikkia.

KAHVAKUULA

Kahvakuula on monipuolinen ja tehokas lihaskuntotunti, jossa käytetään kahvakuulia. Urheilutalolla 4kg kahvakuulia ja oman kuulan voi halutessaan ottaa mukaan. Tunti alkaa lämmittelyllä, jonka jälkeen lihaskunto-osuus vahvistaen lihaksia 1-2min. jaksoissa/lihasryhmä. Liikkeet tehdään omassa tahdissa. Tunti päättyy aina pieniin venyttelyihin.

AQUAMULTIFIT

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.

* LISÄTIETOJA

LIIKUNTARYHMISTÄ →

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

PLUSLAVIS

Käsipainojen kanssa toteutettava versio Lavis-lavatanssijumpasta. Samalla kun tanssit ja jumppaat vahvistat myös ylävartalon lihaksia. Plus-Lavikseen suunnitellut käsipainot takaavat turvallisen ja tehokkaan harjoittelun unohtamatta Laviksen tanssillisuutta ja hauskanpitoa.



ALKEISUIMAKOULU opetusallas

Tarkoitettu lapsille joilla ei vielä ole uimataitaa. 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.

Uintimerkit: meritähti, merihevonen, kilpikonna

JATKOUIMAKOULU monitoimiallas

Tarkoitettu lapsille joilla vähintään 10 metrin hyvä uimataito vatsallaan ja selällään. Uimakoulussa uidaan opetusaltaalla ja monitoimialtaassa, jossa jalat eivät yletä pohjaan. Jatkouinnissa kerrataan kaikkia jo opittuja alkeisuinnin taitoja, kehitetään uintivarmuutta, uintikuntoa sekä valmiuksia uida syvässä altaassa. Harjoitellaan eri uintitekniikoita, sukelluksia ja hyppyjä, hengenpelastusta sekä pelataan vesipelejä ja pidetään hauskaa uintikavereiden kesken. Tavoitteena on kehittyä vedessä liikkujana ja saavuttaa 25 metrin uimataito isossa altaassa. Uintimerkit: hylje ja kala

TEEMATUNNIT

BODYFIT

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

ZUMBA

Tanssiaskleet perustuvat erilaisiin tanssimuotoihin, joita ovat mm. merengue, cumbia, reggaeton, salsa, hip hop, rumba, mambo, disco jne. intervallityyppisestä ohjelmasta koostuva tunti, jossa osa liikkeistä tehdään nopealla, osa hitaammalla tempolla. Zumballa saat koko vartalon kuntoon viihdyttävästi. Tällä tunnilla ohjaaja ei ohjaa sanallisesti ollenkaan vaan bailaa osallistujien kanssa.

KUNTOJUMPPA + VENYTTELYT

Lihaskuntojumpan ja venyttelyn yhdistävä treeni. Tunti alkaa lämmittelyllä jonka jälkeen lihaskunto-osuus Pump-tankoja, levypainoja, kahvakuulaa, Evo-käsipainoja sekä oman kehonpainoa hyödyntäen. Tehokaan treenin jälkeen siirrytään patjalle venyttelemään. Venyttelystä voit saada mm. avun erilaisiin kipuihin ja särkyihin. Säännöllisellä lihashuollolla voit ehkäistä lihasjumeja sekä parantaa liikkuvuutta. Tunnilla kuntojumpataan 25min. ja venytellään 20min.

YOGAFLEX

Harjoittelulla lisää liikkuvuutta sekä kehosi hyvää oloa. Liikkuvuusliikkeiden alkuasennot ovat helppoja ja joogasta tuttuja. Tunti sisältää myös elementtejä venyttelystä ja pilateksesta. Rentouttava tunti joka sopii kaikille.

BARRE

Joogan, baletin ja pilateksen yhdistävä lihaskuntotunti. Barre vahvistaa kehoasi ja antaa sinulle ryhdin, jollaisesta olet aina haaveillut. Barre-tuntimme pohjautuu tanssijoiden balettitangolla tehtäviin perusliikkeisiin, mutta sisältää myös sporttisempia elementtejä kuten toiminnallista voimaharjoittelua sekä kehonhallintaa. Harjoitukset tehdään balettitankoa, apuna käyttäen ja ne ovat yksinkertaisia, viehkeitä ja uskomattoman tehokkaita. Tunti ei vaadi aikaisempaa kokemusta ja sopii kaikille.

LAVIS

Helppo ja hikinen liikuntamuoto, joka perustuu lavatanssiaskleiden ja jumpan välimuotoon. Lavista tanssitaan yksin, joten ei ole vaaraa, että joku talloo varpaille. Tunnilla tanssitaan tuttuja lavatanssilajeja, kuten humpaa, jenkka, rock/jive, valssi jne.

