



### **AquaFitness**

Tehokasta liikuntaa vedessä musiikin vauhdittamana. Harjoitukset sopivat hyvin kaikenikäisille ja –kokoisille vesiliikunnasta pitävälle, jotka haluavat liikkua tehokkaasti ja turvallisesti. Vesi moninkertaistaa liikkeiden tehon ja samalla kun aquafitness on hyvin tehokas voima- ja kestävyysharjoittelun muoto, se on lempeä ja turvallinen nivelille. Uimataito ei ole välttämätön, sillä harjoitukset tehdään seisten pohjassa tai tangosta kiinni pitäen.

**Ohjaajana Marko Savolainen**

### **Baila & Latin**

Baila & Latin tunti on irrottelu eri tanssityyleillä. Tunti sisältää askeleita mm. latinalaistansseista: Samba, Cha cha, Merenque, Jive ja Bachata. Tunneilla keskitytään helppoihin perusliikkeisiin ja lyhyisiin sarjoihin, ja pääasia onkin hauskanpito sekä tanssista ja musiikista nauttiminen. Et tarvitse tanssiparia tai aikaisempaa kokemusta!

**Ohjaaja Jonna Tirkkonen**

### **Bailapumppi**

Lihaskuntotunti, jossa alkuhiet saavutetaan mukaansa tempaavien rytmien tahdissa. Lihaskunto osuudessa tehdään liikkeitä mm. pumppitangoilla, käsipainoilla ja vastuskuminauhoilla. Tunnin lopussa hetki palauttavalle venyttelylle.

**Ohjaajina Jonna Tirkkonen ja Juho Taskinen**

### **Hydrobic**

Vaihtelevaa, tehokasta ja monipuolista syvän veden liikuntaa musiikin tahdissa ilman pohjakosketusta. Apuvälineenä käytetään vesijuoksuvyötä, vesijuoksukenkiä tai ”lötköpötköä”. Tunnilta nostetaan sykettä ja vahvistetaan lihaksia veden vastusta apuna käyttäen.

**Ohjaajana Eijariitta Paajanen**

### **Jooga**

Joogan tavoitteena on kehon ja mielen hallinnan kautta edistää terveyttä ja hyvinvointia. Kunnanpaikan keskiviikkoiltojen jooga on dynaaminen jooga-tunti, jossa edetään rauhallisesti hengityksen tahtiin liikesarjoista ja jooga-asennoista toiseen. Tunti sopii kaikille. Tunnille osallistuakseen ei tarvitse ottaa mukaan omia välineitä.

**Ohjaajana Kati Koponen**



### **Kehonhuolto**

Kehonhuolto on kokonaisvaltainen lihasten ja lihaskalvojen hyvinvointia edistävä tunti, jossa on vaikutteita eri kehonhuoltomenetelmistä. Tunnilla käytetään apuna rullaa ja omaa kehoa. Rauhallisesta tahdistaan huolimatta tunnet harjoittelun tehokkuuden välittömästi: Dynaamiset liikkeet ja kehon huoltaminen rullan avulla lisäävät liikkuvuutta ja rullailulla onkin paljon samoja hyötyjä kuin hieronnalla. Liikkeet tehdään omaan tahtiin. Tunnilla ei tarvitse kenkiä. Tunti sopii kaikille.

**Ohjaajana Jenna Liikanen ja Juho Taskinen**

### **Kuntonyrkkeily**

Kuntonyrkkeily on erinomainen kuntoilumuoto kaikenikäisille. Kehittää koordinaatiota, tasapainoa sekä kaikkien lihasryhmien kuntoa tasapuolisesti, erityisesti vartalon ja yläraajan lihasryhmille. Kuntonyrkkeily tunneilla käydään läpi tekniikkaa, tehdään mm. pariharjoituksia sekä kestävyys- ja lihaskuntoharjoittelua. Voit tulla tunnille vaikka aikaisempaa kokemusta lajista ei olisi.

**Ohjaaja Jenna Liikanen**

### **Kuntosali-circuit.**

Kuntopiiriharjoittelussa yhdistyvät perinteiset kuntosaliharjoittelun periaatteet. Ohjelma suunnitellaan niin, että mahdollisimman moni lihasryhmä saa harjoituksen ja harjoitusohjelmat kuormittavat tasapuolisesti koko kehoa tai vaihtuvasti keskitytään esim. jalkoihin tai ylävartaloon. Kunnanpaikassa toimii neljä ohjattua kuntosali-circuit ryhmää, johon voi tulla mukaan ja saada ohjausta pitkäkestoisempaan ja nousujohteiseen harjoitteluun.

**Ohjaajina Kunnanpaikan liikunnanohjaajat**

### **Latin Heat -tanssitunti**

Helppoja perusliikkeitä ja lyhyitä sarjoja sisältävä tanssitunti, jossa tansseina mm. samba, cha cha, jive, reggaeton ym. Saat myös tarvittaessa ammattilaisen vinkkejä askeltekniikkaan, mutta tunnilla tärkeintä saada hiki pintaan ja hymy huulille!

**Ohjaaja Juho Taskinen**

### **Pilates**

Pilateksen tavoitteena on kehittää voimaa, liikkuvuutta ja kehonhallintaa. Hallituilla ja rauhallisilla liikkeillä tavoitellaan oikeaoppista lihasten toimintaa, lihastasapainoa ja kehon hyvää ryhtiä. Liikkeillä haetaan voimaa erityisesti keskivartalon alueelle ja liikkuvuutta rintarankaan. Pilateksen teho perustuu kuuteen periaatteeseen: keskivartalon syvien lihasten käyttö, kontrolli, tarkkuus, hallittu hengittäminen, keskittyminen ja liikkeen virtaus. Pilates taso 1 on suunnattu aloitteleville tai jo vähän aikaa lajia harrastaneille. Taso 2 on jo pidempään lajia harrastaneille.

**Ohjaaja Kati Koponen**



### **Pilates/Venyttely**

Kehonhallintaa harjoittava tunti. Alkulämmittelyssä tehdään liikkuvuutta lisääviä liikkeitä, jonka jälkeen vahvistetaan keskivartalon lihaksia hengitystä apuna käyttäen. Tunti sisältää pilates- ja joogaharjoituksia. Tuntiin voi sisältyä myös tasapainoharjoittelua. Lopussa rauhalliset venyttelyt tai koko tunti voi olla venyttelyä (n. joka 4. kerta).

**Ohjaajana Jonna Tirkkonen ja Eijariitta Paajanen**

### **RokiMove**

Haluatko olla nopeampi, kestävämpi, liikkuvampi ja voimakkaampi? Tämä tunti sopii juuri sinulle. RokiMovessa korostuu kehonhallinta sekä voiman ja kestävyuden kehittäminen. Tunti pitää sisällään alkulämmittelyn, lihaskunto-osuuden ja lopuksi palauttavat venyttelyt. Tunnilla on vaihtuva teema ja käytettävä väline. Tule haastamaan itsesi!

**Ohjaaja Marko Savolainen**

### **Tehotreeni**

Nimikin kertoo, että kyseessä on tehokas aerobinen ja lihaskunto harjoitus. Säännöllisesti tapahtuvalla tehotreeneillä lihaksisto saa kiinteämmän muodon. Jotta harjoittelu olisi mahdollisimman kehittävää ja nousujohteista, tarvitaan yksi kova tehotreeni viikossa. Tehotreeni sisältää alkulämmittelyn, lihaskunto-osuuden, sekä loppujäähdyttelyn. Tuntiin sisältyy myös HIIT harjoittelua. Hikoile, hengästy ja tunne kuinka menevä musiikki ja ryhmän fiilis tempaavat sinut ylittämään itsesi – joka ikinen kerta, kuntotasosta riippumatta. Maanantain tunti peilialissa ja keskiviikon tunnit alakerran toiminnallisella salilla.

**Ohjaaja Eijariitta Paajanen**

### **Vesijumppa**

Monipuolista liikuntaa vedessä musiikin tahdissa. Harjoitukset sopivat hyvin kaikenikäisille ja –kokoisille vesiliikunnasta pitäville, jotka haluavat liikkua tehokkaasti ja turvallisesti. Vesi moninkertaistaa liikkeiden tehon ja samalla kun vesijumppa on hyvä voima- ja kestävyys harjoittelun muoto, se on lempeä ja turvallinen nivelille. Uimataito ei ole välttämätön, sillä harjoitukset tehdään seisten pohjassa tai tangosta kiinni pitäen.

### **X-Training**

Tässä tunnissa on vaihtuvat sisällöt. Välillä kehitetään voimaa ja kestävyyttä kierto harjoittelulla, jossa käytetään eri välineitä ja oman kehon painolla tehtäviä lihaskuntoliikkeitä. Välillä tunnilla voidaan tehdä koko kehon kahvakuulaharjoitus. Kyseessä siis erittäin monipuolinen treeni, joka kehittää sekä kestävyyttä, voimaa, kehonhallintaa, koordinaatiota.

**Ohjaajana Eijariitta Paajanen**