

# Travel to Wellness

## Hyvinvointipäivän jumppaselosteet

**Klo 12.00 - 12.45 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 salsa-, disco- ja lavatansseja.

**Klo 13.00 - 13.45 BodyFit** on 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 venytyksiin.

**Klo 14.00 - 14.45 YogaX** on rentouttava kehonhuoltotunti. Tunnin liikkuvuusliikkeiden alkuasennot ovat helppoja ja joogasta tuttuja. Joogaaminen kehittää ihmisen syviä lihaksia ja auttaa pitämään kehon vetreänä ja terveenä. Harjoittelulla lisäät liikkuvuutta sekä kehosi hyvää oloa. Usein joogaliikkeitä tehdessä pitää myös keskittyä huolellisesti, joten harrastus käy myös meditoimisesta.

**Klo 15.00 - 15.45 Aquamultifit** on isossa altaassa sekä monitoimialtaassa tapahtuva tehokas vesijuoksun, syvänvedenjumpan ja matalanvedenjumpan yhdistävä treeni. Aquamultifit tunnilla hyödynnetään eri tekniikoita, välineitä ja vedenvastusta. Tunnin tehokkuutta säädellään intervalliharjoittein rytmikään musiikin tahtiin. Harjoitus päättyy lämpimässä monitoimialtaassa venytyksiin.