

OHJATUT LIIKUNTARYHMÄT



AAMUN VESIJUMPPA

Herätä kehosi rennolla, mutta tehokkaalla vesijumpalla. Tunnilla käytetään erilaisia vesiliikuntavälineitä ja hyödynnetään veden vastusta. Tuntia tahdittaa rytmikäs musiikki. Pulahda altaaseen, virity ja virkisty. Harjoittelu tapahtuu hartiasyvyisessä lämpimämmässä 29 asteen vedessä monitoimialtaalla.

SENIORIVESIJUMPPA

Tehokasta ja mukavaa treeniä, joka on suunnattu pääasiassa ikäihmisille. Tunnilla kuitenkin jokainen kuntoilee oman kuntonsa ja tuntemuksiansa mukaan. Tunnilla hyödynnetään vaihtuvin teemoin erilaisia vesiliikuntavälineitä, treenimuotoja sekä musiikkia. Harjoittelu tapahtuu hartiasyvyisessä lämpimämmässä 29 asteen vedessä monitoimialtaalla.

TUOLIJUMPPA ISTUEN

Tasaisesti koko kehoa kuormittavaa voimistelua, joka tehdään tuolilla istuen lempeän musiikin siivittämänä. Sopii hyvin liikuntarajoitteisille tai iäkkäämmille henkilöille. Tuolijumpassa hyödynnetään eri liikuntavälineitä kuten keppi, kuminauha, käsipainot, hernepussi. Harjoittelu tapahtuu peilisalissa.

AQUAMULTIFIT

Puoliksi Isossa – ja monitoimialtaassa tapahtuvaa tehokasta vesijuoksun, syvän ja matalan veden vesijumpaa yhdistävä treeni. Harjoitusosuudessa hyödynnetään eri tekniikoita, välineitä ja jumppaliikkeitä. Tunnin tehokkuutta säädellään intervalliharjoittein rytmikään musiikin tahtiin. Tunnilla hyödynnetään ja veden



vastusta ja erilaisia välineitä vaihtuvin teemojin.

EURAN URHEILUTALO

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.

NAISTEN VESITREENI

Vain naisille 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.

AQUACIRCUIT

Aquacircuit vesikiertoharjoittelu on monitoimialtaassa tehtävä tehokas kuntopiiriharjoitus. Yhteisen lämmittelyn jälkeen lihaskuntoliikkeitä välineillä ja ilman, pisteestä pisteeseen edeten. Yhdellä pisteellä viivytään 45s. – 1,20min. Tunnin raskuustasoa on helppo säädellä oman mielen mukaiseksi. Kiertoharjoittelun päätteeksi muutama liike kaiteella ja pienet loppuvenyttelyt. Tuntia tahdittaa vauhdikas musiikki.

SENIORIKUNTOSALI

Lihaskuonua seniorikuntosalilta. Seniorikuntosali on kuntosalissa tapahtuvaa ohjattua kiertoarjoitteluä erilaisilla kuntosalilaitteilla sekä vapailla painoilla. Lihaskuonoharjoitteluun yhdistetään myös tasapainoharjoitteluä. Tunti alkaa alkulämmittelyllä, jonka jälkeen siirrytään kiertoarjoittelu pisteille. Yhdessä laitteessa viivytään kerrallaan 45s.- 1.30min. Tunti loppuu aina venyttelyihin.

KAHVAKUULA

Yksi monipuolisimmista ja tehokkaimmista kuntoiluäodoista, jossa kehittyvät sekä lihas-, että kestävyyskunto, voima ja liikkuvuus. Kahvakuulaharjoitteet kuormittavat useita isoja lihasryhmiä samanaikaisesti sekä ylläpitää ryhtilihasia. Tunnilla on saatavissa 4kg kuulia, voit ottaa myös oman kuulan mukaan. Yksinkertaista ja monipuolista treeniä peilialissa.

KUNTOPIIRI

Treenaa aerobinen kunto, lihaskuonua, koordinaatiokyky ja rytmi yhdessä tunnissa. Apuvälineinä tunnilla käytämme vaihtelevasti step-lauta, käsipainot, voimatanko, kahvakuula, jumppapallo, kuminauha, kiekkoja hulahulavanne. Tällä tunnilla hiki virtaa ja syke nousee. Harjoittelu tapahtuu peilialissa.



SENIOR KUNTOTANSSI

Senior kuntotanssi on ikäihmisille suunnattu liikuntamuoto peilisalissa, jossa jokainen tanssii yksi ilman paria. Tunnilla harjoitellaan erilaisia tanssikoreografioita ja samalla kestävyyskunto sekä liikehallinta kehittyvät huomaamatta. Tunti alkaa alkulämmittelyllä ja päättyy venyttelyihin. Koe uusia elämyksiä tanssin parissa.

ERITYISRYHMIEN VESIJUMPPA

Vesijumppa sopii mainiosti kaiken ikäisille, kokoisille ja kuntoisille. Osallistuminen ei vaadi uimataittoa, sillä jumppa toteutetaan monitoimialtaassa hartiasyvyisessä 29 asteen lämpöisessä vedessä ja on tempoltaan kevennettyä. Jumpassa käytetään erilaisia vesiliikuntavälineitä tehostamaan veden vastusta. Liikkeet vedessä ovat silti pehmeitä ja tehokkaita, siksi nivelistävällinen vesijumppa sopii myös kuntoutujille.

ERITYISRYHMIEN UINTI

Uinti on yksi erityisryhmien suosituimmista liikuntamuodoista. Erityisuinnin tavoitteena on, että jokainen uimari oppisi itselle parhaiten soveltuvan tavan liikkua vedessä. Erityisuinnissa opetellaan uinnin alkeita, hiotaan jo opittuja uimatekniikoita, kasvatetaan uintikuntoa matkauinnilla sekä luodaan uinnista mukavaa harrastusta. Uintiryhmät on tarkoitettu uimataitoisille. Uinti toteutetaan puoliksi hartiasyvyisessä 29 asteen monitoimialtaassa ja syvässä 26,5 asteen lämpöisessä isossa altaassa.

ERITYISRYHMIEN VESIJUMPPA

Vesijumppa sopii mainiosti kaiken ikäisille, kokoisille ja kuntoisille. Osallistuminen ei vaadi uimataittoa, sillä jumppa toteutetaan monitoimialtaassa hartiasyvyisessä 29 asteen lämpöisessä vedessä ja on tempoltaan kevennettyä. Jumpassa käytetään erilaisia vesiliikuntavälineitä tehostamaan veden vastusta. Liikkeet vedessä ovat silti pehmeitä ja tehokkaita, siksi nivelistävällinen vesijumppa sopii myös kuntoutujille.



ALKEISUIMAKOULU opetusallas

Alkeisuimakoulu on tarkoitettu lapsille, joilla ei vielä ole uimataitoa. 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

JATKOIIMAKOULU monitoimiallas

Jatkouimakoulu on tarkoitettu lapsille, joilla vähintään 10 metrin hyvä uimataito vatsallaan ja selällään. Uimakoulussa uidaan monitoimialtaassa, jossa jalat eivät yletä pohjaan. Jatkouinnissa kerrataan kaikkia jo opittuja alkeisuinnin taitoja, kehitetään uintiin varmuutta, uintikuntoa sekä valmiuksia uida syvässä altaassa. Jatkouinnissa harjoitellaan eri alkeisuintitekniikoita, sukelluksia ja hyppyjä, hengenpelastusta sekä pelataan vesipelejä ja pidetään hauskaa uintikavereiden kesken. Tavoitteena on kehittyä vedessä liikkujana ja saavuttaa 25-50 metrin uimataito isossa altaassa oikealla uintitekniikalla niin vatsallaan kuin selälläänkin. Uintimerkit: hylje ja kala



UINTIKERHO isoallas

Uintikerho on tarkoitettu lapsille, joilla on jo 25-50 metrin uimataito vatsallaan ja selällään. Uimakoulussa harjoitellaan eri uintitekniikoita, pituus- ja syvyysukelluksia, hyppyjä, hengenpelastusta sekä pidetään aina lopussa hauskaa uintikavereiden kesken. Uintimerkit: merenneito, uimakandidaatti.



DANCE

Dance on tanssillinen ryhmäliikuntatunti peilialissa, joka sopii musiikin ystäville ja niille, jotka rakastavat kaikenlaista tanssia. Dance tarjoaa monipuolisen kokonaisuuden, jossa eri tanssityylit tulevat tutuksi ja kestävyyskunto sekä liikehallinta huomaamatta kehittyvät. Tunnilta löydät salsa, disco, reggaeton ja lavatansseja.

TEEMATUNNIT

ZUMBA

Zumba® on hauska ja tehokas kuntotanssimuoto, jossa sekoittuvat eri tanssilajit kuten merengue, cumbia, reggaeton, salsa ja hip hop. Luvassa hauska kuntoa kohottava tunti, jossa tanssiliikkeet ja rytmit vaihtelevat vauhdikkaasti. Pääosassa on tanssin riemu! Tunti sopii kaikille rytmikkästä liikkumisesta kiinnostuneille.

KUNTOSALI-CIRCUIT

Kuntosali-Circuit on kuntosalilla tapahtuva ohjattu kiertoharjoittelu, joka kehittää aerobista kuntoa ja lihaskestävyyttä. Ohjaaja opastaa oikeat liikkeet ja tukee sinua treenissä. Tunti alkaa alkulämmittelyllä ja päättyy venyttelyihin. Tunnille voivat osallistua aloittelijat kuin kovakuntoisetkin, sillä tehon voit säätää kunnollesi sopivaksi.



BODYFIT

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

KEHONHUOLTO

Kehonhuoltotunnilla huolletaan koko keho ja venytellään lihaksia paljon. Tunnin kruunaa loppurentoutus. Soveltuu aloittelijalle sekä kokeneellekin treenaajalle. Voidaan tehdä omana harjoituksena, tai kovatehoisemman tunnin jälkeen palauttavana harjoituksena. Ota mukaan tunnille loppurentoutusta varten lämpimät sukat ja pitkä paita.

YOGAFLEX

Yoga Flex- harjoittelulla lisää liikkuvuutta sekä kehoosi hyvää oloa. Liikkuvuus liikkeiden alkuasennot ovat helppoja ja yogasta tuttuja. Tunti tarjoaa mahdollisuuden rauhoittua hetkeksi kiireisen arkirytmien keskellä. Tunti sopii kaikille. Tunnilla et tarvitse kenkiä.