

MAANANTAI

ILMA	17:35 Core	60	S2
	19:15 BodyBalance	60	S2
KIVI	17:35 BodyPump	60	S1
	18:40 CxWorx	30	S2
METSÄ	16:30 Evergreen	60	S1
	16:50 Basic	35	SP
TULI	18:40 Sh'Bam	45	S1
	18:15 FlowRide Pro	60	SP
KIDS	19:30 BodyCombat	60	S1
	17:00-20:30 Kids Club		

TIISTAI

MAA	17:50 Kuntojumppa *	30	S2
	18:25 Terve Selkä *	30	S2
ILMA	16:30 Jooga	60	S2
	19:00 Pilates Level 2	60	S2
KIVI	10:40 BodyPump	60	S1
	17:00 Fitball	60	S1
KIVI	19:15 Girya	60	S1
	10:00 FlowRide Basic	35	SP
METSÄ	17:30 Start	15	SP
	17:45 FlowRide Basic	60	S1
TULI	18:10 BodyStep	60	S1
	10:00 Kuntojumppa *	30	SP
SENIORI	10:35 Terve selkä *	30	S1
	16:30-20:15 Kids Club		

KESKIVIIKKO

ILMA	18:10 Stretch	45	S2
	20:00 BodyBalance	60	S2
KIVI	17:35 CxWorx * (25.1. alkaen)	30	S2
	18:50 BodyPump	60	S1
METSÄ	10:00 Evergreen	60	S1
	16:30 Fit	55	S1
METSÄ	18:10 FlowRide Basic *	35	SP
	18:50 FlowRide Cardio	60	SP
TULI	17:40 BodyAttack	60	S1
KIDS	16:30-20 Kids Club		

Liikuntakalenteri

Kevät 9.1.2012-27.5.2012

TORSTAI

MAA	16:45 Terve Selkä *	30	S2
	17:20 Venyttelyn Vetreäksi *	30	S2
ILMA	18:00 Pilates Level 1	60	S2
KIVI	11:05 CxWorx	30	S1
	17:20 CxWorx	30	S1
METSÄ	10:00 FlowRide Basic	60	SP
	18:00 FlowRide Basic	60	SP
TULI	16:30 Sh'Bam	45	S1
	17:55 BodyCombat	60	S1
KIDS	19:00 BodyStep	60	S1
	16:30-20 Kids Club		

PERJANTAI

ILMA	9:30 BodyBalance	60	S2
	17:45 Core	45	S2
KIVI	16:40 BodyPump	60	S1
METSÄ	16:00 FlowRide Cardio	35	SP
SENIORI	10:00 Voimaa ja kehonhallintaa	60	S1
KIDS	16-18:30 Kids Club		

LAUANTAI

ILMA	11:00 Jooga (11.2. alkaen)	60	S2
KIVI	12:45 Girya	60	S1
METSÄ	10:45 FlowRide Basic	60	SP
TULI	11:55 Sh'Bam	45	S1

SUNNUNTAI

ILMA	18:10 Stretch	60	S2
KIVI	17:00 BodyPump	60	S1
METSÄ	16:20 FlowRide Basic	35	SP
TULI	18:10 BodyAttack	60	S1

RYHMÄLIIKUNTILAT
S1 = alakerran iso aerobic-sali
S2 = body&mind -sali
SP = sisäpyöräily sali
* = yhdistelmätunnit

MAA

Kuntojumppa

Kaikille soveltuva perusjumppa, jossa lämmittävien ja kevyesti kuormittavien liikkeiden saadaan hiiki pintaan. Tunnilla kiinnitetään erityistä huomiota nivelten ja rangan liikkuvuuteen. Tunnilla ei ole hyppyjä eikä askelsarjoja.

Terve Selkä

Laatua ja hyvinvointia elämään. Tällä tunnilla parannamme selkärangan liikkuvuutta ja vähennämme selän kiputiloja. Tunti sopii kaikille.

Venytellen vetreäksi

Perusvenyttelytunti, joka sopii kaikille. Yksinkertaiset ja helposti omaksuttavat venytysasennot lisäävät liikkuvuutta ja rentouttavat oloa.

ILMA

Stretch

Perusvenyttelytunti, jossa lämmitellään lihakset lyhyesti ennen venytyksiä. Tunnilla käydään läpi pääliharyhmät palauttavien venytyksin.

Core

Core on perustason tunti, jolla pääset haastamaan keskivartaloasi ja kehittämään kehonhallintaa. Tunnilla opit kannattelemaan kehoasi ryhdikkäästi, parannat tasapainoa sekä kehon yleistä hallintaa. Keskivartalon pinnallisten ja syvien lihasten harjoittamista voidaan suositella naisille ja miehille ikään katsomatta.

Pilates Level 1

Pilates on kehonhallintaa, jonka avulla opitaan käyttämään

sekä vahvistamaan syviä vatsa- ja selkälihaksia. Tekniikan avulla opit käyttämään kehoasi tasapainoisesti ja saat syvistä lihaksista tukea selkärangalle. Pilates on pehmeä joskin haastava laji, joka sopii kaikille. Tällä tunnilla kerrataan tukivoimapeisteiden merkitys, sijainti ja aktivointi lyhyesti. Tunnilla on muutama lämmittelyliike ja 6 pilatesliikettä sekä rentoutus.

Pilates Level 2

Tämä tunti sopii pilateksessa edistyneelle. Hallitset tukivoimapeisteet ja niiden aktivoinnin ja merkityksen sekä sijainnin liikkeessä. Level 2 tunnilla näitä ei enää kerrata. Tunnilla edetään reippaammin liikkeistä toiseen ja variaatioita on enemmän liikkeissä. Tunti sisältää 12-15 liikettä. Sopii hyvin kaudemmin pilatesta harastaneelle.

Jooga

Perinteinen, pehmeä jooga-tunti, jossa eri asanat, eli joogan asennot, lisäävät lihasvoimaa, liikkuvuutta ja notkeutta. Tunti sopii hyvin joogaan tutustujille.

Les Mills BodyBalance

Tunti on lempeä yhdistelmä pilatesta, joogaa ja tai chita, ja se auttaa sinua keskittymään ja rauhoittumaan. Keskittymisen, hengityksen ja tarkoin valittujen liikeyhdistelmien kautta kehitetään voimaa, tasapainoa ja liikkuvuutta miellyttävän musiikin tahtiin. Yhdistelmä eri tekniikoita ja liikkeitä tarjoaa fyysisen treenin sekä sisäistä tasapainoa ja harmoniaa. Salli kehosi ja mielen saavuttaa tasapaino.

KIVI

Fitball

Fitball on monipuolinen tunti, jolla käytetään suurta jumpapalloa pääosassa liikkeistä. Tunti sisältää lämmittelyn ja lihaskuntoliikkeitä. Tehokkaat lihaskuntoharjoitukset vahvistavat syviä vatsa- ja selkälihaksia. Pallolla tehtävät tasapainoharjoitukset parantavat koordinaatiota, kehonhallintaa ja tasapainoa. Fitball sopii kaikenikäisille ja -kokoisille liikkujille.

Girya/ Kahvakuula

Kahvakuulalla tehtävä koko kehon haastava lihaskuntoharjoitus, jossa erityisesti keskivartalon syvät lihakset saavat hyvän harjoituksen.

Les Mills CxWorx

30 minuutin intensiivinen keskivartalonhallinta- ja lihaskuntotunti. Selkä- ja vatsaliikkeiden lisäksi tunnilla treenataan mm. pakaralihaksia ja lantion alueen hallintaa sekä parannetaan selän toimintakykyä ja vartalon liikkuvuutta ja tasapainoa.

Les Mills BodyPump

Lihaskestävyystunti, jossa musiikkiin tahtiin tehtävät kuntosalilta tutut liikkeet haastavat koko kehon ja vahvistavat sitä. Koska BodyPump on yksinkertaista, on sen aloittaminen helppoa ja tunnin tehokkuuden ansiosta saat nopeasti tuloksia. Välineinä säädettävät painotangot ja steppilauta.

METSÄ

Evergreen

Tällä tunnilla kuulet kaikki vanhat hitit ja saat hien pintaan turhia miettimättä. Kappaleen vaihtuessa vaihtuvat liikkeetkin. Tunnelma on hauska ja energinen. Puolet tunnista ollaan liikkeellä ja puolet tehdään lihaskuntoharjoituksia perinteisin välinein.

Fit

Monipuolinen ja perinteinen jumppatunti. Puolet tunnista askelletaan keskitasolla ja puolet tunnista tehdään lihaskuntoliikkeitä perinteisin välinein.

Sisäpyöräily

FlowRide Basic 35 ja 60

Tunnilla harjoitetaan peruskestävyttä, joka toimii kestävyyskunnan ja kaiken harjoittelun pohjana. Tunti on kokonaisratkaisultaan kevyt.

Sisäpyöräily

FlowRide Cardio 35 ja 60

Tunnilla harjoitetaan vauhtikestävyttä, jonka kehittyessä kykenet liikkumaan entistä korkeammalla rasiustasolla ja täten kuluttamaan runsaasti energiaa.

TULI

Sisäpyöräily

FlowRide Pro

Maksimikestävyys harjoitus, jossa pääset halutessasi kokeilemaan niin fyysisiä kuin henkisiäkin rajojasi. Kova tunti kovalla asenteella.

Les Mills BodyAttack

Aerobinen tunti, jossa poltat vauhdikkaasti kaloreita, parannat kestävyttä ja kasvatat koko

kehon voimaa huippumenevän musiikin tahdissa. Liikesarjat ovat helppoja, mutta tehokkaita urheilullisia aerobic-liikkeitä, kuten juoksua, hyppyjä ja kyykyjä. Tehokkaat lihaskunto-osiot täydentävät treenin. Tunnin pystyy tekemään kolmella eri vaativuustasolla. Sopii erinomaisesti energisestä liikunnasta ja vauhdista pitävälle! Ota mukaan tukevat kengät, juomapullo ja hikipyöhy.

PERHE

Kids Club

Lastenhoitoa 2-8 vuotiaalle.

Les Mills BodyCombat

Itsepuolustuslajeihin perustuva tehotreeni, jonka liikkeet ovat saaneet vaikutteita mm. karatesta, nyrkkeilystä, taekwondosta, tai chista ja muusta taista. BodyCombat on tunti kaikille, jotka hakevat harjoituksesta elämyksiä! BodyCombat on helppo, mutta haastava tunti, jossa pysytään liikkeessä koko tunnin ajan. Kuntotasostasi riippumatta harjoittelet aina omalla tasollasi. Tunnilla opetetaan erilaisten potkujen ja lyöntien tekniikka turvallisesti ja tehokkaasti.

Les Mills BodyStep

Yksinkertainen, energinen ja atleettinen STEP-tunti. Tunti parantaa tehokkaasti aerobista kuntoa.

Les Mills Sh'Bam

Tämä tunti sopii sinulle, jos haluat tanssia, hikoilla ja pitää hauskaa! Helppoja, hauskoja ja kuumia tanssiliikkeitä listahittien, uudelleen miksauiden vanhojen suosikkibiisien ja latinorytmien tahtiin. Tällä tunnilla voit yksinkertaisesti treenata itsesi kuntoon, ja antaa samalla sisäisen tähtesi loistaa!

Forever Hämeenlinna

Vanajantie 10 B
puh. (03) 688 3355
hameenlinna@foreverclub.fi



Klubi

Ma,Ke 9.00-22.00
Ti,To 8.00-22.00
Pe 9.00-19.00
La 10.30-18.00
Su 12.30-20.00
Ovikortilla
arkisin 06.00-22.00 ja
viikonloppuisin 8.00-22.00

Eläköön hyvä olo.

www.foreverclub.fi

HUOM!

YHDISTELMÄTUNNIT
*-merkityt tunninit ovat suosittuja yhdistelmä tunteja, joiden löytäminen on nyt entistä helpompaa.

HUOM!

SENIORIAAMUT
Tiistai- ja perjantaiammut senioreille edelleen 5€. Tiistaisin 8-12 ja perjantaisin 9-12.

MAA

MAA LAJEJA KUVAAVAT Onnistuminen, terveys, ilo ja hyvä olo meille kaikille.

ILMA

ILMA LAJEJA KUVAAVAT Pehmeys, keveys, rauhoittuminen, keskittyminen, rentous sekä levollinen mieli.

KIVI

KIVI LAJEJA KUVAAVAT: Voima, sitkeys, lihaskunto, lihaksiston tuki.

METSÄ

METSÄ LAJEJA KUVAAVAT Selkeys, rytmikkyyt, tuttu ja turvallinen.

TULI

TULI LAJEJA KUVAAVAT: Haasteet, energia, vauhdin huuma, menoa ja meininkiä vaativan liikkujan makuun. Mukaansa tempaava, sykettä elämään.

PERHE

PERHELIIKUNTA LAJEJA KUVAAVAT: Yhdessäolo, ilo, oppiminen ja turvallisuus.

SENIORI

SENIORILIIKUNTA LAJEJA KUVAAVAT Hyvä olo, terveys, ilo ja selkeys.