

MAANANTAI

MAA	11.35 Venyttelen vetreäksi	30	S1
SENIORI	9.00 Terve selkä	30	S1
	9.35 Miesten voima ja kehonhallinta	30	S1
	11.00 Hopeaseniori ryhmäliikunta	30	S1
	13.25 Voimaa ja kehonhallintaa	45	S1
	14.15 Venyttellen vetreäksi	45	S1
ILMA	10:15 Balletone*	45	S1
	17:00 Jooga basics	75	S2
	18.20 Pilates Basics*	30	S2
	18:55 Pilates level 1	60	S2
KIVI	08.05 Forever Pump*	45	S1
	18.45 Forever Pump	60	S1
METSÄ	7.30 Flowride Cardio*	35	CR
	17.15 Flowride Cardio	60	CR
	18.15 Flowride Basic	60	SP
	19.50 Gymstick Muscle	45	S1
TULI	16.30 Kuntonyrkkeily	45	S1
	17:20 Zumba®	60	S1
VESI	10.45 AquaCircuit	45	VL
	11.35 AquaMove	30	VL
	17.15 AquaMove	45	VL

TORSTAI

SENIORI	13.00 Ohjattu kuntosal	60	
	13.30 Voimaa ja Kehonhallintaa	45	S1
	14.25 Venyttellen Vetreäksi	45	S1
ILMA	07.00 Core*	30	S1
	17.30 Pilates level 1	60	S2
	18.40 Harmony Yang	60	S2
	19.50 Pilates level 2	60	S2
KIVI	7:35 Bootcamp	45	S1
	17.40 Giyya 2	60	S1
	19.50 Forever Pump	60	S1
METSÄ	09.00 Evergreen	60	S1
	17.30 Flowride Basic	60	CR
	18.30 Flowride Cardio	60	SP
	19.00 Flowride Cardio	60	CR
TULI	10.15 Zumba®	45	S1
	18.45 Zumba®	60	S1
KLUBI	16.45 Tapahtumakalenteritunti	45	S1
VESI	18.45 AquaFit	45	VL

TIISTAI

SENIORI	10.15 Terve Selkä	30	S2
	10.50 Venyttellen Vetreäksi	30	S2
	12.00 Jooga	60	S2
	14.00 Ohjattu kuntosalivuoro	60	S2
ILMA	07.10 Hatha Jooga	60	S2
	08.30 Pilates Level 1	60	S2
	17.00 Pilates Level 1	60	S2
	18.15 Harmony Yin	90	S2
	19.45 Astanga Jooga	75	S2
	19.55 Core	45	S1
KIVI	16.50 Giyya 2	60	S1
	19:05 Bootcamp	45	S1
	17:15 Flowride Basic	60	CR
METSÄ	18.15 Flowride Basic	60	SP
	19.10 Flowride Cardio	60	CR
	10.15 Kuntonyrkkeily	60	S1
TULI	16.00 Power Step	45	S1
	18:00 Dance Fever	60	S1
VESI	9.00 Aqua Move	30	VL
	9.35 Aqua Fit	30	VL
	18:15 Aqua Move	45	VL

PERJANTAI

MAA	9.30 Terve Selkä*	30	S1
	10.05 Venyttellen vetreäksi*	30	S1
SENIORI	14.30 Latino	60	S1
ILMA	09.30 Harmony Yin	90	S2
	17.00 Astanga Jooga	90	S2
KIVI	10.45 Giyya 1	60	S1
	17:30 Forever Pump*	45	S1
TULI	15.45 Zumba®	60	S1
METSÄ	07.15 Flowride Basic	60	CR
	16.45 Flowride Basic*	35	CR
VESI	10.45 Aqua Move	45	VL

KESKIVIIKKO

MAA	15.30 Terve selkä	30	S1
	16.05 Venyttellen vetreäksi	30	S1
SENIORI	11.45 Voimaa ja kehonhallintaa	45	S1
	12.35 Venyttellen vetreäksi	30	S1
ILMA	09.35 Pilates level 2	60	S2
	17.15 Core	45	S2
	18.05 Jooga ja hengitys	75	S2
	19.25 Pilates Level 1	60	S2
	20.15 Strech	45	S1
KIVI	09.20 Giyya 2	60	S1
	17.00 Giyya 1	60	S1
	19:10 Power Body	60	S1
METSÄ	10.40 50+ Club	60	S1
	17.15 Flowride Cardio	60	SP
	18.15 Flowride Basic	60	CR
TULI	18.05 Salsa Fever	60	S1
VESI	8.30 50+ AquaMove	45	VL

LAUANTAI

ILMA	13.15 Stretch	45	S2
KIVI	9.20 Body	60	S1
	12.00 Bootcamp	45	S1
METSÄ	10.30 Flowride Cardio	60	CR
	12.00 Flowride Basic	60	SP
	10.30 Kids 2-4v	60	S2
	11.30 Kids 5-7v	45	S2
TULI	16.00 Saturday Night Fever	60	S1
VESI	14.15 Aqua Circuit	45	VL

SUNNUNTAI

ILMA	11.35 ChiBall	60	S2
	16.10 Stretch	60	S2
	17.15 Shindo	60	S2
KIVI	18.15 Forever Pump	60	S1
TULI	14.00 Zumba®	45	S1
METSÄ	10.30 Flowride Cardio	60	CR
	15.00 Evergreen	60	S1
VESI	12.40 AquaMove	45	VL

Liikuntakalenteri

9.1.2012-27.5.2012

RYHMÄLIIKUNTATILAT:
S1 (Aerobic), S2 (Mental Training),
CR (Crossing), SP (Sisäpyöräily)

* Merkityt tunnit: Voit helposti yhdistää pidemmäksi yhdistelmäharjoitukseksi.

MAA

Kuntojumppa

Kaikille soveltuva perusjumppa, jossa lämmittävien ja kevyesti kuormittavien liikkeiden saadaan hiki 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.

Venyttelyn 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 päälihasryhmät palauttavien venytyksin.

Shindo

Japanissa kehitetty, meridiaaneihin perustuva rentousvenytys –menetelmä. Tunnilla perehdytään jännitystilojen purkamiseen pehmein keinoin. Lihakset saavat kaipaamaansa huoltoa ja samalla mieli ja sitä kautta koko keho rentoutuu tehokkaasti.

Core

Core on perustason tunti, jol-

la pääset haastamaan keskivartaloasi ja kehittämään kehonhallintaa. Tunnilla opit kannattelemaan kehoasi ryhdikästä, parannat tasapainoa sekä kehon yleistä hallintaa. Keskivartalon pinnallisten ja syvien lihasten harjoittamista voidaan suositella naisille ja miehille ikään katsomatta.

Harmony Yin

Japanissa kehitetty, meridiaaneihin perustuva rentousvenytys – menetelmä. Tunnilla perehdytään jännitystilojen purkamiseen pehmein keinoin. Lihakset saavat kaipaamaansa huoltoa ja samalla mieli ja sitä kautta koko keho rentoutuu tehokkaasti.

Harmony Yang

Tunnilla keskitytään erilaisia hengitystekniikoita apuna käyttäen kasvattamaan lihasten pituutta. Lihasten pidentymisen seurauksena ryhti ja vartalon hallinta paranevat. Harjoituksen jälkeen olo on kevyt ja rentoutunut.

Pilates Basics

Pilates perusteet tunti, jossa käydään pilatesta aloittelevalla läpi tukivoimapisteiden sijainti, niiden merkitys ja aktivointi sekä lateraalihengitys. Tästä tunnista on hyvä aloittaa.

Pilates Level 1

Pilates on kehonhallintaa, jonka avulla opitaan käyttämään sekä vahvistamaan syviä vatsa- ja selkälihaksia. Tekniikan avulla opit käyttämään kehoasi tasapainoisesti ja saat syistä lihaksista tukea selkärangalle. Pila-

tes on pehmeä joskin haastava laji, joka sopii kaikille. Tällä tunnilla kerrataan tukivoimapisteiden merkitys, sijainti ja aktivointi lyhyesti. Tunnilla on muutama lämmittelyliike ja 6 pilatesliikettä sekä rentoutus.

Pilates Level 2

Tämä tunti sopii pilateksessa edistyneelle. Hallitset tukivoimapisteet 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 kauemman pilatesta harrastaneelle.

Chiball

Aroma- ja väriterapeuttisilla pallolla tehtävä hyvä olo harjoitus. Tunnilla edetään kappaleittain lihasryhmästä toiseen. Apuna käytetään levytankoja, käsipainoja ja step lautaa. Tunnilla kehitetään lihaskestävyyttä.

Jooga

Perinteinen joogatunti. Asanat eli joogan erilaiset asennot vaativat paitsi lihastyötä, myös venyttävät ja lisäävät tietoisuutta omasta kehosta. Hengityksen mukaan liikkuminen auttaa keskittymään ja rauhoittaa mielen. Tunti soveltuu hyvin myös joogaa ensimmäisiä kertoja kokeileville.

Astanga Jooga

Lämmittelyssä käytetään astanga jooga liikkeitä ja lopputunnista keskitytään selän

alueen liikkuvuutta lisääviin venytyksiin ja niska- ja hartiasuunnan rentouttamiseen. Tunnilla tehtäviä liikkeitä on mahdollista soveltaa omien tunteiden ja kykyjen mukaan.

Balletone®

Pehmeä ja tehokas laji, jossa yhdistyvät klassinen baletti, tanssi, jooga ja pilates. Laji kehittää koordinaatiota, liikkuvuutta, syvien lihasten käyttöä sekä parantaa ryhtiä. Laji sopii niin aloittelijoille kuin aktiivilukijallekin.

KIVI

Forever Pump

Tehokkaasti muokkaava, vapaa-ajalla tehtävä lihasuntoharjoitus. Tunnilla edetään kappaleittain lihasryhmästä toiseen. Apuna käytetään levytankoja, käsipainoja ja step lautaa. Tunnilla kehitetään lihaskestävyyttä.

Power Body

Tehokas koko kehoa muokkaava lihasuntoharjoitus aerobista kestävyttä huomioimatta. Liikkeitä suoritetaan patteriharjoitusmenetelmällä neljän liikkeen sarjoina. Pattereiden välissä tehdään maksimikestävyttä harjoittava sykkeenkohotus. Tunti on rasitukseltaan keskiraskas.

Body

Lihaskestävyyttä ja kiinteyttä olemukseen. Alkulämmittelyn jälkeen koko vartalolle suunnattuja lihasuntoliikkeitä. Keskitytään harjoittamaan lihaksistoa monipuolisesti, lihasta puuduttamatta. Ohjaaja opastaa tarvittaessa välineissä ennen tuntia.

Girya

Kahvakuullalla tehtävä koko kehon haastava lihasuntoharjoitus, jossa erityisesti keskivartalon syvät lihakset saavat hyvän harjoituksen.

Gymstick Muscle – UUTTA!

Gymstick-välineellä harjoittelussa paranevat lihaskestävyyden lisäksi joustavuus, tasapaino, keuhko- ja sydänterveys, liikkuvuutta, syvien lihasten käyttöä sekä parantaa ryhtiä. Laji sopii niin aloittelijoille kuin aktiivilukijallekin.

METSÄ

Evergreen

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

Fit

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

FlowRide Basic 35 ja 60

Tunnilla harjoitetaan peruskestävyttä, joka toimii kestävyyskunnan ja kaiken harjoittelun

pohjana. Tunti on kokonaisrasitukseltaan kevyt.

FlowRide cardio 35 ja 60

Tunnilla harjoitetaan vauhtikestävyttä, jonka kehittäessä kykenet liikkumaan entistä korkeammalla rasitustasolla ja täten kuluttamaan runsaasti energiaa.

Kids

Tarjoamme liikuntaa myös perheen pienimmille. Tervetuloa Kids tunneillemme jumppaamaan ja harjoittelemaan liikunnan perustaitoja.

Kuntonyrkkeily – UUTTA!

Kuntonyrkkeily on mukava ja tehokas tapa opetella hallittua ja koordinaatiota; käytössä mm. pistehanskat. Tunnilla tehdään myös lihasuntoliikkeitä.

TULI

Dance Fever

Haastava tanssitunti, jossa niin keho kuin mieli saa irti oman vaihtuessa vaihtuvat liikkeetkin. Tunnelma on hauska ja energinen. Puolet tunnista ollaan liikkeellä ja puolet tehdään lihasuntoharjoituksia perinteisin välinein.

Sisäpyöräily FlowRide Pro

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

Zumba®

Zumba on hauska ja mukaansatempaava tanssillinen ryhmäliikuntatunti. ZUMBAN kantavana ajatuksena on liikunnan ilo ja liikkeiden helppous. Se

on sekä kehoa että mieltä hoitavaa liikuntaa. Treenatessa, vuoroin latinalaisen ja kansainvälisen tanssimusiikin tahdissa, arjen huolet unohtuvat.

Power Step

Energinen Step -tunti, jolla haastat itsesi fyysisesti. Helppo ja vauhdikas koreografia takaa tehokkaan harjoituksen, jolla parannat vauhtikestävyttäsi. Step lauta antaa haastetta alavartalon lihaksille ja lisää energiankulutusta. Tunti sisältää lyhyen lihasuntosuuden ja palauttavat venyttelyt. Tunti vaativalle liikkujalle.

Salsa Fever

Energistä ja hauskaa menoa Salsan askelin! Tunnin haastavuus keskitaso. Ei vaadi aikaisempaa kokemusta.

Bootcamp – UUTTA!

CMS Bootcamp on sinulle, joka kaipaat tuloksia, nopeaa treeniä, etkä pelkää haastaa itseäsi. Ohjaajan tehtävänää tällä tunnilla on piiskata sinusta kaikki irti perusliikkeitä suorittaen. Bootcamp haastaa liikujan antamaan itsestään kerran jälkeen enemmän. Näin myös saavutat tässä ryhmässä enemmän. Askallatko sinä ottaa haasteen vastaan?

VESI

AquaCircuit

Vedessä tehtävä, tehokas kuntopiiriharjoitus, jossa veden vastus pääsee todella oikeuksiinsa. Tunnin rasitustasoa on helppo säädellä oman mielen mukaiseksi.

Forever Töölö

Mannerheimintie 50,
00260 Helsinki
puh. (09) 4777 040

Avoinn

ma, ke	7.00 – 22.00
ti, to	6.30 – 22.00
pe	7.00 – 21.00
la	8.30 – 21.00
su	10.00 – 20.00

AquaFit

AquaFit tunnilla liikutaan pääasiassa veden alla, syvässä päässä tehden liikkeitä vesivoiden avulla. Tunnilla korostuu syvien lihasten käyttö aerobisen liikunnan ohella.

AquaMove

Vaihteleva ja mukavan reipas tunti veden vastusta hyväksi käyttäen. Tunnilla käytetään omaa kehoa vastuksena sekä erilaisia vesiliikuntavälineitä. Vedessä liikkuminen on tehokkuutensa lisäksi myös erittäin nivelistävää.

50+ AquaMove

Hauska ja helppo vesiliikuntatunti vankan elämäkokemuksen omaaville liikkujille.

SENIORI - UUTTA!

Kuntojumppa Terve Selkä Venyttelyn Vetreäksi
(kts. Maa –elementti)**Voimaa ja Kehonhallintaa**

Monipuolinen tunti, jossa kevyesti lämmittelyn jälkeen keskitytään kehon lihasvoiman parantamiseen sekä tasapainon ja liikkuvuuden lisäämiseen. Tunnilla liikutaan pilke silmäkulmassa, iloisessa tunnelmassa.

Seniори Latino

Helppo ja hauska, mutta hiki-äisen latinotunti varttuneemmillemme liikkujille. Tunnilla tehdään salsan ja muiden kuubalaisten tanssien perusaskeliloisen musiikin tahdissa.

HUOM!

Uutuuksia:
Bootcamp, Kuntonyrkkeily ja Gymstick Muscle.
Haastetta myös miehille!

HUOM!

Uutta Senioreille:
Seniори Jooga sekä
Miesten oma voima- ja kehonhallinta. Tiistaisin ja torstaisin senioreille ohjattu kuntosalivuoro

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, lihasuntoliike, lihasuntoliike.

METSÄ

METSÄ LAJEJA KUVAAVAT Selkeys, rytmikkyyttä, tuttu ja turvallinen.

TULI

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

VESI

VESI LAJEJA KUVAAVAT Selkeys, rytmikkyyttä, tuttu ja turvallinen.

SENIORI

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



Eläköön hyvä olo.

www.foreverclub.fi