

MAANANTAI

MAA	17.00 Kuntojumppa	30	S1
	17.35 Venytellen Vetreäksi	30	S1
ILMA	18.15 Pilates Level 2	60	S1
	19.40 Astanga Jooga	75	S1
KIVI	16.05 Giryä	45	S2
	17.00 Kiertoharjoittelu Dynamic45		KH
	20.15 Pump	60	S2
METSÄ	10.00 Evergreen	60	S2
	18.10 Flowride Start	30	CR
	18.10 Fit	60	S2
	18.15 Flowride Basic	60	SP
	19.05 Flowride Cardio	60	CR
TULI	17.00 Power Step	60	S2
	19.20 Zumba	45	S2
SENIORI	12.45 Kuntojumppa	30	S2
	13.20 Venytellen Vetreäksi	30	S1
KLUBI	18.35 Klubitunti	45	

TIISTAI

ILMA	19.15 Harmony Yang	75	S1
KIVI	08.00 CMS Pump	60	S2
	16.05 CMS Pump	45	S2
	18.10 Powerbody *	60	S2
	18.10 Kiertoharjoittelu Basic *	45	KH
METSÄ	10.00 StepFit	60	S2
	17.00 Flowride Cardio	60	SP
	17.25 Flowride Basic*	35	CR
	18.05 FlowRide Basic	60	CR
	19.15 Flowride Start	30	SP
TULI	17.00 Dance Fever	60	S2
	19.20 Energy	45	S2
PERHE	10.00 Kids 1 – 2 v	30	S1
	10.40 Baby	30	S1
KLUBI	17.00 Kids 3 – 4 v	45	S1
	18.10 Kids 5 – 6 v	45	S1
KLUBI	13.00 Klubitunti	45	
	16.00 Klubitunti	45	

KESKIVIIKKO

MAA	17.30 CMS Terve Selkä	30	S1
	18.05 CMS Venytellen Vetreäksi	30	S1
ILMA	18.40 Core	45	S1
	19.30 Harmony Yin	75	S1
KIVI	11.10 Giryä	45	S2
	18.25 Pump *	60	S2
	18.25 Kiertoharjoittelu Dynamic*	45	KH
METSÄ	16.20 Fit	60	S2
	17.30 FlowRide Basic	60	SP
	17.40 FlowRide Basic *	35	CR
TULI	18.30 FlowRide Cardio	60	CR
	10.00 Zumba	60	S2
SENIORI	17.30 BoxFit	45	S2
	19.35 Step Energy	60	S2
KLUBI	12.00 Voimaa ja Kehonhallintaa	45	S2
	12.00 Klubitunti	45	
	13.00 Klubitunti Seniorit	45	
	16.30 Klubitunti	45	

Liikuntakalenteri

Kevät 9.1.2012-27.5.2012

TORSTAI

ILMA	18.20 Pilates 1	60	S1
	19.35 Chiball	60	S1
KIVI	08.45 Pump	60	S2
	16.00 Body	60	S2
	17.00 Gymstick	60	S1
	17.15 Kiertoharjoittelu Basic	45	KH
	20.35 Giryä *	45	S2
METSÄ	08.00 FlowRide Basic	35	CR
	17.10 Step Fit	60	S2
	17.30 Flowride Basic	60	CR
	18.20 Evergreen	60	S2
TULI	19.50 FlowRide Basic *	35	SP
	18.35 FlowRide Pro	60	SP
KLUBI	19.30 Zumba	60	S2
	11.00 Klubitunti Seniorit	45	
	12.00 Klubitunti	45	

PERJANTAI

ILMA	11.10 Pilates2	60	S1
	17.00 Pilates 1	60	S1
KIVI	07.15 Pump	60	S2
	10.00 Body	60	S2
	18.10 Pump *	60	S2
	18.10 Giryä *	45	S1
METSÄ	17.25 FlowRide Basic *	35	CR
TULI	17.00 Zumba	60	S2
	19.20 Army	60	S2
SENIORI	12.15 Terve Selkä	30	S2
KLUBI	09.00 Klubitunti		

LAUANTAI

KIVI	11.10 Body	60	S2
METSÄ	10.00 Evergreen	60	S2
TULI	15.30 Zumba	60	S2
PERHE	10.00 Kids 3–4 v	45	S1
	11.10 Kids 5–6 v	45	S1
	12.20 Kids Dance -kurssi 7–12 v	60	S2

SUNNUNTAI

ILMA	17.00 Pilates 1	60	S1
	18.10 Hathajooga	75	S1
KIVI	18.50 Pump	60	S2
METSÄ	10.00 Fit	60	S2
	11.10 Step Evergreen	60	S2
	16.30 Flowride Basic	60	CR
TULI	17.40 Power Step	60	S2

HUOM!

Kevään uutuutena tehokkaat kiertoarjoittelu-tunnit.

HUOM!

LASTENHOITO: Ti ja la Kids -tuntien jälkeen salissa jatkuu 15 min ajan lastenhoito.

RYHMÄLIKUNTATILAT:

S1 = Mental Training
S2 = Jumppa
SP = Sisäpyöräily
CR = Crossing
KH = Kiertoharjoitus

*= Yhdistä lihaskuntotunnit sisäpyöräilyn tai crossingin kanssa pidemmäksi harjoitukseksi.

MAA

Kuntojumppa

Kaikille soveltuva perusjumppa, jossa lämmittävin ja kevyesti kuormittavin liikkein 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.

Venyttellen vetreäksi

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

ILMA

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.

Harmony Yin

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

Harmony Yang

Kokonaisvaltainen kehon lihashuoltotunti, jossa venytellään levossa oleville lihaksille pituutta. Liikkeiden avulla parannetaan ryhtiä ja hyvää oloa kehoon syvävenyttelytekniikoita käyttäen. Tällä tunnilla keskitytään harjoittamaan syvien lihasten aktiivisuutta, syvähengitystekniikkaa ja rentoudutaan liikkuvuusharjoitusten avulla.

Pilates Level 1

Pilates on kehonhallintaa, jonka avulla opitaan käyttämään sekä vahvistamaan syviä vatsa- ja selkäl lihaksia. Tekniikan avulla opit käyttämään kehoasi tasapainoisesti ja saat syvästä lihaksista tukea selkärangalle. Pilates on pehmeä joskin haastava laji, joka sopii kaikille. Tällä tunnilla kerrataan tukivoimapesteiden merkitys, sijainti ja aktiivointi lyhyesti. Tunnilla on muutama lämmittelyliike ja 6 pilatesliikettä sekä rentoutus.

Pilates Level 2

Tämä tunti sopii pilateksessa edistyneelle. Hallitset tukivoimapesteet ja niiden aktiivoinnin ja merkityksen sekä sijainnin liikkeessä. Level 2 tunnilla näitä ei enää kerrata. Tunnilla edetään reippaammin liikkeestä toiseen ja variaatioita on enemmän liikkeissä. Tunti sisältää 12-15 liikettä. Sopii hyvin kauemman pilatesta harrastaneelle.

Chiball

Aroma- ja väriterapeutisilla palloilla tehtävä hyvän olon harjoitus. Tunnilla edetään kappaleittain lihasryhmästä toiseen. Apuna käytetään levytankoja, käsipainoja ja step lautaa. Tunnilla kehitetään lihaskestävyyttä.

Hatha Jooga

Perinteinen joogatunti. Asanat eli harjoitusasennot vaativat paitsi lihastyötä, myös venyttävää ja lisäävät tietoisuutta omasta kehosta. Hengityksen mukaan liikuminen 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 hartiasuuden rentouttamiseen. Tunnilla tehtäviä liikkeitä on mahdollista soveltaa omien tuntemusten 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 aktiiviliikkujillekin.

KIVI

Body

Monipuolinen lihaskuntotunti, jossa tehdään lihaskuntoliikkeitä koko kehoon päällihasryhmillä.

Pump

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

Power Body

Tehokas koko kehoa muokkaava lihaskuntoharjoitus aerobista

kestävyyttä huomioimatta. Liikkeet suoritetaan patteriharjoitusmenetelmällä neljän liikkeen askelkannalla keskitalon ja puoleen maksimikestävyyttä harjoittava sykkeenkohotus. Tunti on rasitukseltaan keskiraskas.

Gymstick Basic

Gymstick-välineen ympärille rakennettu monipuolinen tunti, joka kehittää liikkuvuutta, lihasvoimaa, kestävyttä sekä kehonhallintaa. Basic -tunti on kevyehkö, peruskestävyyttä kehittävä, selkeärakenteinen tunti.

Girya

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

Kiertoharjoittelu UUTTA!

Kiertoharjoittelu on tehokas koko vartaloa aktivoiva yhdistelmä tunti jossa harjoitat sekä lihaskuntoa että aerobista kestävyttä vuorotellen. Lihaskuntoliikkeet tehdään käyttäen vapaan liikeradan laitteita joiden välissä on sykkeen nostopisteet. Basic -tunnilla käytetään perusliikkeitä. Dynamic -tunnilla haastetaan vartalo yhdistelmäliikkeillä.

METSÄ

Evergreen

Tällä tunnilla kuulet kaikki vanhat hyvät hitit liikoja miettimättä. Kappaleen vaihtuessa vaihtuvat liikkeetkin ja tunnelma on hauska ja energinen. Puolet tunnista ollaan liikkeessä ja puolet tehdään lihaskuntoa perinteisin välinein.

Fit

Monipuolinen ja perinteinen jumppatunti. Puolet tunnista askelkannalla keskitalon ja puoleen maksimikestävyyttä harjoittava sykkeenkohotus. Tunti on rasitukseltaan keskiraskas.

Step Evergreen

Tyyliläinen Evergreen jumppa. Helppoa askellusta laudalle ilman koreografiaa. Laudan ollessa apuna jumppassa kuormittuvat alavartalon lihakset tehokkaammin ja kulutat näin enemmän kaloreita.

Step Fit

Tyyliläinen Step -tunti, jolla haastat itsesi fyysisesti. Helpo ja vauhdikas koreografia takaa tehokkaan harjoituksen, jolla parannat vauhtikestävyyttäsi. Step -lautaa antaa haastetta alavartalon lihaksille ja lisää energiankulutusta. Tunti sisältää lyhyen lihaskunto-osuuden ja palauttavat venyttelyt.

Crossing ja Sisäpyöräily**Start**

Tästä on hyvä aloittaa uuteen lajiin tutustuminen. Tunnilla käydään läpi laitteen säädöt sekä oikea suoritusmekaniikka.

FlowRide Basic 35 ja 60

Tunnilla harjoitetaan peruskestävyyttä, joka toimii kestävyyskunnan ja kaiken harjoittelun pohjana. Tunti on kokonaisrasitukseltaan kevyt.

FlowRide Cardio 35 ja 60

Tunnilla harjoitetaan vauhtikestävyyttä, jonka kehityksessä yhteyden liikkumaan entistä korkeammalla rasitustasolla ja täten kuluttamaan runsaasti energiaa.

TULI

Energy

Koreografinen tunti, josta ei puutu vauhtia. Tunnilla edetään reippaasti ja sarjat sisältävät rytmityksiä ja käännoiksiä, mitkä tekevät tunnista tasoltaan haastavaan.

Step Energy

Tyyliläinen Step -tunti, jolla haastat itsesi fyysisesti. Helpo ja vauhdikas koreografia takaa tehokkaan harjoituksen, jolla parannat vauhtikestävyyttäsi. Step -lautaa antaa haastetta alavartalon lihaksille ja lisää energiankulutusta. Tunti sisältää lyhyen lihaskunto-osuuden ja palauttavat venyttelyt.

Power Step – UUTTA!

Energinen Step -tunti, jolla haastat itsesi fyysisesti. Helpo ja vauhdikas koreografia takaa tehokkaan harjoituksen, jolla parannat vauhtikestävyyttäsi. Step -lautaa antaa haastetta alavartalon lihaksille ja lisää energiankulutusta. Tunti sisältää lyhyen lihaskunto-osuuden ja palauttavat venyttelyt.

Dance Fever

Haastava tanssintunti, jossa niin keho kuin mieli saa irtioton arjesta mukaansatempaavan tanssitarinan myötä. Tunti sisältää lämmittelyn, koreografisen osuuden sekä loppuvenyttelyt.

Zumba®

Helppoa ja tehokasta tanssia latinallais-, afro- sekä muun kansainvälisen musiikin tahdissa. Tunnin teho perustuu intervalliharjoitukseen, jossa hitaat ja nopeat liikkeet vaihtelevat ja saavat jokaiselle hien pintaan. Tunnilla ei rakenneta pitkiä askelsarjoja vaan keskitytään tanssimiseen ja hauskanpitoon.

Army

Tiukkaa treeniä, jossa ohjaajan napakka ohjaus saa jokaisen ylittämään itsensä lihaskunto- ja aerobisten liikkeiden vuorotellussa. Tunti sopii aktiiviliikkujille.

Crossing ja Sisäpyöräily**Flowride Pro**

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

PERHE - UUTTA!

Baby 3–12 kk

Liikuntahetki, jossa äiti, isä tai muu aikuinen saa nauttia vauvan kanssa jumppaamisesta, loruista ja musiikista. Vauvan nauttiessa liikkeestä ja rytmistä, saa aikuinen huomauttaa hien pintaan. Tunti sopii vauvoille, jotka jo kannattelevat päätä, mutta eivät vielä kävele.

Kids 1–2 v

Iloinen tunti, jossa yhdessä aikuisen kanssa leikitään, lauletaan ja puuhataan. Tunnilla harjoitellaan motorisia perustaitoja ja nautitaan yhdessä tekemisestä. Tunti tukee lapsen motorista kehitystä sekä liikunnallisia valmiuksia.

Kids 3–4 v

Tunnilla harjoitellaan motorisia perustaitoja mm. erilaisin liikumistavoimin; ryömitään, juostaan ja hypitään. Erilaiset leikit ja pelit sekä tempuu- ja taitoradat lisäävät mm. koordinaatiota ja tasapainoa. Lapsi saa kokea ryhmässä yhdessä tekemisen riemua ja oppii samalla sosiaalisia taitoja

Kids 5–6 v

Tunnilla harjoitellaan motorisia perustaitoja sekä koordinaatiota ja tasapainoa mm. hyppimisen, kuperkeikkojen, pallottelun, erilaisten leikkien ja pelien, sekä tempuu- ja taitoratojen avulla. Lapsi saa kokea ryhmässä yhdessä tekemisen riemua ja oppii samalla sosiaalisia taitoja.

kids dance 7-12v-kurssi

Lasten oma tanssintunti, jossa opetellaan oman kehon käyttöä tanssin eri elementtien ja lajien avulla. Tunnilla harjoitellaan jo tanssisarjaa, tehdään tekniikka- sekä luovia harjoituksia. Tunnin tavoitteena on kehittää lapsen motorisia taitoja sekä opetella oman kehon hallintaa. Tunnin musiikki perustuu lasten omiin toiveisiin. KidsDance sopii sekä tytöille että pojille.

SENIORI - UUTTA!

Kuntojumppa

Terve Selkä
Venyttellen Vetreäksi
(kts. Maa –elementti)

Voimaa ja Kehonhallintaa

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

KLUBITUNTI

Ohjaaja kuntosalilla neuvomassa. Tule rohkeasti kysymään apua.

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, lihaskiston tuki.

METSÄ

METSÄ LAJEJA KUVAAVAT Selkeys, rytmikkyys, tuttu ja turvallinen.

TULI

TULI LAJEJA KUVAAVAT: Haasteet, energia, vauhdin huumaa, meno ja meininkiä vaativan liikkujan makuun. Mukaansa tempaava, sykkettä elämää.

PERHE

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

SENIORI

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

Klubi

ma-to 10:00 – 20:00
pe 10:00 – 18:00
la 10:00 – 14:00
su 10:00 – 15:00

Magneetikortilla pääset liikkumaan joka päivä klo 5.45-23.00.

Forever Varisto

Martinkyläntie 39 b
01720 Vantaa
puh. (09) 825 60060
info.varisto@foreverclub.fi
www.foreverclub.fi



Eläköön hyvä olo.

www.foreverclub.fi