

MAANANTAI

MAA	17.00 Kuntojumppa	30	MT
	17.35 Terve Selkä	30	MT
	18.10 Venyttellen Vetreäksi	30	MT
ILMA	19.00 Pilates L1 / L2	60	MT
	20.05 Stretch	60	MT
KIVI	10.05 Circuit	45*	JP
	16.05 Gyrya	45	JP
	17.00 Powerbody	60	JP
	20.05 Pump	60	JP
METSÄ	9.00 Flowride Cardio	60	SP
	15.00 Teema	60	JP
	17.45 Flowride Basic	60	CR
	17.45 Flowride Cardio	60	SP
TULI	18.05 Teema	45	JP
	18.55 Zumba	60	JP

TIISTAI

KIVI	19.00 Pump	45	JP
METSÄ	7.15 Flowride Basic	60	CR
	8.25 Teema	60	JP
	17.55 Teema	55	JP
	16.00 Flowride Basic	60	CR
	18.45 Flowride Cardio	60	CR
ILMA	18.45 Flowride Basic	35	SP
	19.25 Flowride Cardio	35	SP
	17.00 Power Core	45	JP
	17.25 Jooga Basic	30 **	MT
TULI	18.00 Jooga	75	MT
	20.00 Harmony Yin	60	MT
	17.30 Flowride Pro	60	SP
PERHE	20.00 Salsa	60	JP
	9.45 Kids 1-2v	30	JP
SENIORI	10.30 Baby 3-12kk	30	JP
	9.45 Terve Selkä	30	MT
	10.20 Venyttellen Vetreäksi	30	MT

KESKIVIIKKO

METSÄ	16.25 Teema	60	JP
	18.00 Fit	60	JP
	16.45 Flowride Cardio	60	SP
	18.00 Flowride Basic	35	CR
	18.40 Flowride Cardio	35	CR
ILMA	19.30 Flowride Basic	60	SP
	16.45 Core	60	MT
	18.00 Pilates Basic	30**	MT
TULI	18.40 Pilates L1	60	MT
	19.50 Harmony Yang	60	MT
KIVI	9.00 Zumba	60	JP
	19.10 Zumba	60	JP
	20.15 Teema	60	JP
KIVI	10.15 Body	60	JP
	15.30 Pump	60	JP

Liikuntakalenteri

Kevät 9.1-27.5.2012

TORSTAI

METSÄ	10.15 Flowride Cardio	60	CR
	16.30 Evergreen	60	JP
	18.45 Flowride Basic	60	CR
	18.45 Flowride Cardio	60	SP
TULI	15.20 Zumba	60	JP
	17.40 Teema	60	JP
	18.50 Kuntopotkunyrkkeily	60	JP
ILMA	20.00 Flowride Pro	60	CR
	9.00 Hatha Jooga	60	MT
	16.25 Core	60	MT
	17.30 Stretch	60	MT
SENIORI	18.45 Taiji	60	MT
	10.15 Kuntojumppa	30	JP
	10.50 Voimaa ja kehon hallintaa	30	JP
KIVI	11.25 Venyttellen Vetreäksi	30	JP
	20.00 Gyrya Circuit	60	JP

PERJANTAI

KIVI	10.20 Pump	60	JP
METSÄ	9.15 Flowride Basic	60	SP
	17.00 Teema	60	JP
	18.05 Flowride Basic	60	CR
TULI	18.10 Latin Fever	60	JP
ILMA	19.15 Stretch	60	JP

LAUANTAI

METSÄ	10.30 Flowride Cardio	60	CR
	10.30 Teema	60	JP
	11.45 Flowride Basic	60	SP
	15.00 Flowride Cardio	35	CR
KIVI	11.40 Teema	60	JP
	15.35 Pump	45*	JP
TULI	9.15 Zumba	60	JP
ILMA	9.15 Kids 3-4v	45	MT
	16.30 Stretch	45	JP
PERHE	9.15 Kids 5-6v	45	MT
	10.30 Kids 5-6v	45	MT

SUNNUNTAI

METSÄ	10.15 Flowride Basic	60	SP	
	11.20 Teema	60	JP	
	17.00 Teema	60	JP	
	18.00 Flowride Cardio	60	SP	
TULI	19.10 Flowride Cardio	60	CR	
	16.00 Salsa	60	MT	
ILMA	KIVI	15.45 Pump	60	JP
	12.25 Stretch	45	JP	
	18.15 Jooga Basic	30**	MT	
	18.45 Astanga Jooga	60	MT	

HUOM!

Katso Teematunnit
varausjärjestelmästä

Lauantai kids 3-4v ja
5-6v jälkeen salissa jatkuu
15 min ajan lastenhoito

HUOM!

*=näissä tunneissa ei
tehdä alkulämmittelyä
erikseen vaan näihin voi
mukavasti yhdistää Cros-
singiin tai pyöräilyyn

**= Parillisilla viikoilla

Salitunnisteet

CR= Crossing, SP= Sisäpyöräily
JP= Jumppasali, MT= Mental Training

MAA

Kuntojumppa

Kaikille soveltuva perusjumppa, jossa lämmittävien ja kevyesti kuormittavien liikkein saadaan hiki pintaan. Tunnilla kiinnitetään erityistä huomiota nivlten 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.

Venyttelen vetreäksi

Perusvenyttelytunti, joka sopii kaikille. Yksinkertaiset ja helposti omaksuttavat venytysasennot lisäävät liikkuvuutta ja rentouttavat oloa. Tunnilla tehdään kevyen lämmittelyn jälkeen keskipitkiä perusvenyttelyksiä.

ILMA

Stretch

Perusvenyttelytunti, jossa lämmitellään lihaksat lyhyesti ennen venytyksiä. Tunnilla käydään läpi päälihasryhmät 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. Keskiavartalon pinnallisten ja syvien li-

hasten harjoittamista voidaan suosittelaa naisille ja miehille ikään katsomatta.

Power Core

Keuhon voimaa ja -hallintaa lisäävä harjoitus. Tällä keuhonhallintatunnilla perustuntia haastavammat yhdistelmäliikkeet takaavat Poweria Coreen.

Harmony Yin

Japanissa kehitetty, meridiaaneihin perustuva rentousvenytys – menetelmä. Tunnilla perehdytään jännitystilojen purkamiseen pehmein keinoin. Lihakset saavat kajaamaan 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 aktiivointia, syvähengitystekniikkaa ja rentoututaan liikkuvuusharjoitusten avulla.

Pilates Basics

Pilates perusteet on tunti, jossa käydään pilatesta aloittelevalle läpi tukivoimapisteidien sijainnit, niiden merkitys ja aktiivointi sekä lateraalihengitys. Tästä tunnista on hyvä aloittaa.

Pilates Level 1

Pilates on keuhonhallintaa, jonka avulla opitaan käyttämään sekä vahvistamaan syviä vat-

sa- ja selkälähaksia. Tekniikan avulla opit käyttämään kehoasi tasapainoisesti ja saat syvästä lihaksista tukea selkärangalle. Pilates on pehmeä joskin haastava laji, joka sopii kaikille. Tällä tunnilla kerrataan tukivoimapisteidien merkitys, sijainti ja aktiivointi lyhyesti. Tunnilla on muutama lämmitelyliike ja 6 pilatesliikettä sekä rentoutus.

Pilates Level 2

Tämä tunti sopii jo Pilateksessa edistyneille. Hallitset tukivoimapisteidien sijainnin ja aktiivoinnin ja merkityksen 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 Pilatesta kauemmin harrastaneille.

Hatha 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 hartiasuodun rentouttamiseen. Tunnilla tehtäviä liikkeitä on mahdollista soveltaa omien tunteiden ja kykyjen mukaan.

KIVI

Pump

Tehokkaasti muokkaava, vaapaapainoilla tehtävä lihaskuntoharjoitus. Tunnilla edetään kappaleittain lihasryhmästä toiseen. Apuna käytetään levytankoja, käsipainoja ja step lautta. Tunnilla kehitetään lihaskestävyyttä.

Body

Perinteinen lihaskuntotunti, jossa tehdään liikkeitä oman kehon painolla ja välineitä apuna käyttäen. Alussa lämmitellään ja lopussa venytellään. Perusliikkeet ja yhdistelmäliikkeet kuuluvat myös Body tunnille. Sopii kaikenkuntoisille.

Power Body

Tehokas koko kehoa muokkaava lihaskuntoharjoitus aerobista kestävyttä huomioimatta. Liikkeet suoritetaan patteriharjoitusmenetelmällä neljän liikkeen sarjoina. Pattereiden välissä tehdään maksimikestävyttä harjoitettava sykkeenkohotus. Tunti on rasitukseltaan keskirasakas.

Girya

Kahvakuulan avulla tehtävä lihaskuntoharjoitus.

Circuit

Perinteinen kiertoharjoittelutunti, jossa lihaskunto- ja aerobiset liikkeet vuorottelevat. Tehokas, monipuolinen ja yksinkertainen harjoitus, jossa jokainen voi tehdä harjoituksen oman kuntosu mukaisesti

Girya Circuit

Perinteinen kiertoharjoittelutunti kahvakuulaa apuna käyttäen, jossa lihaskunto- ja aerobiset liikkeet vuorottelevat. Tehokas, monipuolinen harjoitus, jossa jokainen voi tehdä harjoituksen oman kuntosu mukaisesti

METSÄ

Fit

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

Evergreen

Tällä tunnilla kuulet kaikki vanhat hyvät hitit ja saat kunnan hien pintaan liikoja miettimättä. Kappaleen vaihtuessa vaihtuvat liikkeetkin ja tunnelma on energinen ja hauska. Puolet tunnista käytetään lihaskuntoliikkeisiin perinteisin välinein. Sopii aloittelijoille.

Crossing ja Sisäpyöräily

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 kehittyessä kykenet liikkumaan entistä korkeammalla rasiustasolla ja täten kuluttamaan runsaasti energiaa.

TULI

Teema

Viikottain vaihtuvan teeman sisällön voit tarkistaa tapahtumakalenterista

Salsa

Salsa on monien latinalaisten rytmien sekoitus. Tanssi on saanut rytminsä ja tyylinsä kuuluisasta cubanosta. Ominaisista salsalle on iloinen tyyli ja pehmeät lantion liikkeet.

Kuntopotkunyrkkeily

Tule tutustumaan kuntopotkunyrkkeilyyn saloihin. Tunti aloitetaan lämmittelyllä ja sen jälkeen käydään läpi peruslöyntejä ja potkuja. Tunnilla tehdään myös lihaskuntoliikkeitä. Sopii kaikenkuntoisille.

Zumba Basics

Tällä tunnilla pääset sisään Zumban maailmaan.

Zumba

Helppoa ja tehokasta tanssia latinalais-, 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.

PERHE

Baby 3-12kk

Liikuntahetki, jossa äiti, isä tai muu aikuinen saa nauttia vauvan kanssa jumppaamisesta, lorusta ja musiikista. Vauvan nauttiessa liikkeestä ja rytmistä, saa aikuinen huomata vauvan hien pintaan. Tunti sopii vauvoille, jotka jo kannattelevat päättään, mutta eivät vielä kävelä.

Kids 1-2v

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 3-4v ja Kids 5-6v.

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

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, rytmikkyyt, tuttu ja turvallinen.

TULI	TULI LAJEJA KUVAAVAT: Haasteet, energia, vauhdin huuma, meno 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.

Klubi

Avoinn	07.00-22.00
ma – to	08.00-22.00
pe	09.00-20.00
la	10.00-22.00
su	

Forever Hiekkaharju

Tennistie 3,
01370 Vantaa
puh. (09) 873 5400
hiekkaharju@foreverclub.fi
www.foreverclub.fi



Eläköön hyvä olo.