

TYÖIKÄISTEN JA IKÄIHMISTEN

OHJATTU LIIKUNTA 26.8-19.12.

FORSSAN
LIIKUNTAPALVELUT



MAANANTAI

8.30-9.30
AAMUPILATES
VESIHELMI (2 KRS.)

10.00-11.00
VERTAISOHJATTU
KIERTOHarjoittelu
VESIHELMI

11.00-11.45
VESIVYÖJUOKSU
VESIHELMI

13.00-14.00
VERTAISOHJATTU
KUNTOSALI
VESIHELMI

13.15-14.00
VESIJUMPPA
VESIHELMI

16.15-17.00
VESIJUMPPA
VESIHELMI

18.30-19.30
PERUSJUMPPA
PAAVOLAN
NUORISOTILA

TIISTAI

11.30-12.30
OLKAPÄÄT LIIKKEELLE
VESIHELMI

13.15-13.45
VESIJUMPPA (30 MIN)
VESIHELMI

17.00-18.00
KUNTOSALICIRQUIT
VESIHELMI

17.45-18.30
VESIJUMPPA
VESIHELMI

19.00-20.00
KUNTOSALICIRQUIT
VESIHELMI

KESKIVIikko

10.00-11.00
VERTAISOHJATTU
KUNTOSALI
VESIHELMI

13.15-14.00
VESIJUMPPA
VESIHELMI

14.45-15.30
VESIJUMPPA
VESIHELMI

15.00-16.30
JOOGA
SEURAKUNTATALON
LIIKUNTASALI
(4.9-20.11)

17.15-18.00
VESIVYÖJUOKSU
VESIHELMI

17.30-18.15
PILATES
VESIHELMI (2 KRS.)

18.15-19.00
PILATES
VESIHELMI (2 KRS.)

TORSTAI

11.15-12.00
LAVIS
VESIHELMI (2 KRS.)
(EI 26.9.)

11.30-12.30
VERTAISOHJATTU
KIERTOHarjoittelu
VESIHELMI

11.45-12.30
VESIJUMPPA
VESIHELMI

16.15-17.00
VESIJUMPPA
VESIHELMI

17.15-18.15
RASVANPOLTTO-
JUMPPA
VESIHELMI (2 KRS.)

PERJANTAI

9.00-10.00
VERTAISOHJATTU
KUNTOSALI

10.30-11.30
VETREÄT
VESIHELMI (2 KRS.)

14.15-15.00
VESIVYÖJUOKSU
VESIHELMI

17.00-18.00
KUNTOSALICIRQUIT
VESIHELMI

Hinnasto

5 € / jumppaseteli
50 € / 11 jumppaseteliä

Työttömät 3 € / kerta, todistus esitettävä maksun yhteydessä.

HUOM!!

VERTAISOHJATUT KUNTOSALIT JA KIERTOHarjoittelut
Alle 70 v SEKÄ TIISTAIN KLO 13.15 VESIJUMPPA
4 € / jumppaseteli
40 € / 11 jumppaseteliä

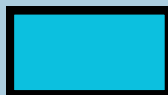
Yli 70-vuotiaat 2 € / kerta VERTAISOHJATTUUN KUNTOSALIIN!

JUMPPASETELIT OSTETTAVISSA VESIHELMEN KASSALTA

TUNTISUOSITUKSET



TYÖIKÄISET



IKÄIHMISET



KAIKKI

KAIKKI RYHMÄT OVAT OMAVASTUULLISIA. VIKOLLA 42 JA PE 6.12. TUNNIT PERUTTU.
KE-ILLAN PILATESTUNTEIHIN ILMOITTAUTUMINEN HENNELLE TEKSTARILLA P. 040 1591 237.

LISÄTIEDOT p. 050 558 2645 / pauliina.jolanki@forssa.fi PAULIINA JOLANKI.

RYHMÄT LÖYTYVÄT MYÖS NETISTÄ: www.forssa.fi/liikuntaryhmat



OHJATTUJEN TUNTIEN TUNTIKUVAUKSET

AAMUPILATES / PILATES

VESIHELMEN JUMPPASALI (2 KRS.)

Pilateksessa keskitytään lateraalisen hengityksen kautta luomaan yhteyttä koko kehoon. Tunnilla kehitetään sekä lihasvoimaa, että liikkuvuutta. Tunnilla ei tarvita sisätossuja. Tunti sopii kaikille! Ke-illan Pilates-tunneille ennakoilmoittautuminen.

Ohjaajana: Henna Vikman-Heikkilä

VESIVYÖJUOKSU / VESIHELMEN KUNTOUINTIALLAS

Vesivyöjuoksussa ollaan vedessä hartioita myöden ja tunnilla hyödynnetään vesivyötä, joka kelluttaa. Vedessä juostaan pystyasennossa ja sen lisäksi tehdään liikkeitä paikallaan. Tunti sopii kaikille!

Ohjaajana: Meeli Pauska

VESIJUMPPA / VESIHELMEN TERAPIA-ALLAS

45 minuuttia reipasta ja monipuolista liikettä veden vastusta hyödyntäen. Tunti sisältää lämmittelyn sekä lihaskuntoharjoitteita/sykeosioita vaihdellen, Lopuksi kehoa huoltavia harjoitteita. Tiistain klo 13.15 vesijumppa on kestoltaan 30 min - sopii erityisesti aloittelijoille.

Ohjaajana: Meeli Pauska, Liisa Ojala, Sirpa Polo ja Henna Vikman-Heikkilä

PERUSJUMPPA / PAAVOLAN NUORISOTILA

Jumppaa eri välineitä hyödyntäen esim. kepillä, kuminauhalla, sekä pallolla (0,5 kg). Tunnilla tehdään myös kehoa huoltavia harjoitteita. Tunti sisältää lämmittelyn, kunto-osuuden sekä n. 15 min venyttelyn. Tunti sopii aloittelijoille! Oma alusta mukaan.

Ohjaajana: Meeli Pauska

KUNTOSALICIRQUIT / VESIHELMEN KUNTOSALI

Tunti yhdistelee kuntosalilaitteita sekä vapaita harjoitteita monipuolisesti. Yhtä paikkaa/pistettä tehdään kerrallaan n. 40 sekuntia. Ohjaaja tunnilla ohjaamassa ja kellottamassa liikkeitä. Aluksi ohjattu alkulämmittely ja lopuksi venyttelyt.

Ohjaajana: Pauliina Jolanki, Meeli Pauska, Sanna Korteniemi ja Henna Vikman-Heikkilä

VERTAISOHJATTU KUNTOSALI/ VESIHELMEN KUNTOSALI
Tunnilla harjoitellaan omatoimisesti, mutta tunnilla on vertaisohjaaja ohjaamassa liikkeitä. Tunti sopii erityisen hyvin ikäihmisille, joilla on lieviä liikkumiskyvyn ongelmia.

VERTAISOHJATTU KIERTOHarjoittelu/ VESIHELMEN KUNTOSALI

Ohjattua kiertoHarjoittelua kuntosalilla erilaisia harjoitteita hyödyntäen. Tunti sopii erityisen hyvin ikäihmisille, joilla on lieviä liikkumiskyvyn ongelmia.

LAVIS - LAVATANSSIJUMPPA / VESIHELMEN JUMPPASALI (2 KRS.)

Lavis on hauska, helppo ja hikinen liikuntamuoto, jossa yhdistellään tuttuja lavatanssiaskeleita ja jumppaliikkeitä. Tanssit tanssitaan ilman paria ja tunnilla tanssitaan vaihdellen humpppaa, jenkkää, valssia, tangoa, rockia/jivea, salsaa, cha cha, rumbaa, foxia ja sambaa. Sopii työikäisille ja ikäihmisille!

Ohjaajana: Sirpa Polo

RASVANPOLTTO-JUMPPA / VESIHELMEN JUMPPASALI (2 KRS.)

Jumppa joka yhdistelee sykettä ja lihaskuntoharjoittelua toiminnallisella tvistillä. Tunnilla hyödynnetään erilaisia välineitä ja keskitytään erityisesti voiman lisäämiseen.

Tunti sopii työikäisille ja jonkin verran liikuntaa harrastaneille.

Ohjaajana: Henna Vikman-Heikkilä

VETREÄT / VESIHELMEN JUMPPASALI (2 KRS.)

Rauhallinen kehoa huoltava tunti, jossa hyödynnetään erilaisia välineitä kuten keppiä ja palloa. Vetreät-jumppa parantaa erityisesti liikkuvuutta ja liikkeitä tehdäänkin aina kaularangasta jalkateriin, seisten ja lattiatasolla. Loppurentoutuksen jälkeen olo on vetreä ja levollinen.

Ohjaajana: Sanna Korteniemi

OLKAPÄÄT LIIKKEELLE / VESIHELMEN KUNTOSALI

Ryhmä on tarkoitettu erityisesti niille, joiden arkea vaikeuttavata niska-hartia-alueen ja olkapäiden kivut, rajoittuneet liikkeet, voimattomuus tai muu oireilu. Tavoitteena on palauttaa mahdollisimman hyvin toimiva ja kivuton tilanne. Harjoittelu aloitetaan helpoilla liikkeillä, joissa vastus eli paino auttaa liikkeen tekemisessä ja vähitellen edetään kohti haastavampia harjoitteita. Tämä ryhmä vaatii huolellista harjoittelua ja pitkäjänteisyyttä - ja treenikaveri tsemppaa jaksamaan.

Ohjaajana: Sanna Korteniemi

JOOGA / SEURAKUNTATALON LIIKUNTASALI

Kokoontumiset sisältävät kaikille sopivia, kelvon haasteellisia kehonharjoituksia, perusteellisia hengitysharjoituksia, levollisuuSharjoitteita ja huomiokyvyn ylläpitämiseen sopivia menetelmiä. Päälle joustava asu ja mukaan oma alusta ja kevyt filtti.

TUNTISUOSITUKSET

 TYÖIKÄISET

 IKÄIHMISET

 KAIKKI

FORSSA
LIKKEELLE

