

KEHONHUOLTO

HELPPO  
LIHASKUNTOKESKIRASKAS  
LIHASKUNTO

SYKE

SISÄPYÖRÄILY

TANSSI

VAIHTUVA  
TUNTI

LASTEN TUNNIT

MAANANTAI

TIISTAI

KESKIVIIKKO

TORSTAI

PERJANTAI

LAUANTAI

SUNNUNTAI

7.00 - 7.45  
Cycling Basic 45  
Markus 30.5. asti9.00 - 9.55  
Klertoharjoittelu 55  
Jenni10.00 - 10.45  
Tenavat 45, 3-4v  
Kalle09.30 - 10.25  
Peppu-vatsa 55  
Jenni10.00 - 10.55  
Liikkuvuus 55  
Anne10.00 - 10.55  
Vaihtuva tunti  
Vaihtuva ohjaaja10.00 - 10.55  
Pilates 55  
Tia-Marla10.00 - 10.55  
Venyttely 55  
Jenni10.00 - 10.45  
Cycling Easy 45  
Markus10.30 - 11.00  
StrongArms 30  
Jenni11.00 - 12.00  
Äiti-vauvajumppa  
Tiina 31.5. astiVASTAANOTTO  
AVOINNA  
10 - 19VASTAANOTTO  
AVOINNA  
15 - 19VASTAANOTTO  
AVOINNA  
15 - 19VASTAANOTTO  
AVOINNA  
15 - 19VASTAANOTTO  
AVOINNA  
9.30 - 16.4516.00 - 18.00  
Ryhmäliikuntasall  
on käytössä lasten  
ja vanhempien  
omatoimiseen  
liikkumiseen.17.00 - 17.55  
LAVIS 55  
Jenni17.30 - 18.25  
ZUMBA 55  
Tia-Marla16.45 - 17.40  
Klertoharjoittelu 55  
Jenni17.40 - 18.25  
TONE 45  
Eeva17.00 - 18.00  
BODYPUMP 60  
Markus17.30 - 18.15  
BODYSTEP 45  
Mia17.00 - 18.00  
Kuntosallopastus  
Kalle18.20 - 19.05  
Cycling Easy 45  
Outi17.45 - 18.40  
Pilates 55  
Tia-Marla17.30 - 18.15  
Cycling Basic 45  
Annilna/Markus18.10 - 19.25  
Yin Jooga 75  
Marta18.20 - 19.15  
Toiminnallinen treeni 55  
Maarit  
Ulkona, säävaraus17.30 - 18.25  
Cycling Basic 55  
Ulla18.35 - 19.35  
BODYPUMP 60  
Hennariikka18.00 - 19.00  
Kuntosallopastus  
Kalle18.30 - 19.30  
BODYCOMBAT 60  
Anna18.00 - 18.30  
StrongArms 30  
Jenni19.40 - 20.40  
BODYBALANCE 60  
Hennariikka18.45 - 19.30  
SH'BAM 45  
Tia-Marla18.35 - 19.30  
Peppu-vatsa 55  
Jenni

## RYHMÄLIIKUNTAKALENTERI

29.4. - 1.9.2019

Ajankohtaisin kalenteri:  
[www.alivekeskus.fi](http://www.alivekeskus.fi)\*Äiti-vauvajumppa 10e/krt tal 5e/krt  
aliven jäsen tal 10x -kortti.

PIDÄTÄMME OIKEUDEN MUUTOKSIIN.

**ALIVE**  
Training & Therapy

**Les Mills BODYBALANCE®** Hienovarainen yhdistelmä joogaa, Tai Chi:tä ja pilatesta, joka auttaa keskittymään ja rauhoittumaan. Hallitun hengityksen, keskittymisen ja tarkoin valittujen liikeyhdistelmien avulla tunnilla harjoitetaan voimaa, tasapainoa ja liikkuvuutta. Rentouttavan musiikin tahdissa tehtävät liikkeet parantavat lihaskuntoa, tasapainoa ja liikkuvuutta. Liikkeet on sovellettu ryhmäliikuntatunnille sopiviksi, eivätkä edellytä aiempaa kokemusta lajeista.

**Venyttely** kehon lihaksistoa palauttava ja rentouttava lihaskuntotunti. Venytyksissä edetään lihasryhmä kerrallaan. Rauhasa tehtävien venytysarjojen tuloksena lihaskireys hellittää, ryhti oikeenee ja lihasten suorituskyky palautuu ja vähitellen kasvaa.

**Yin Jooga** Yin Jooga on hiljainen harjoitus ja se koostuu hyvin rauhallisista, lähinnä lattialla tehtävistä liikkeistä. Tunnilla tehdään pitkäkestoisia, 2 – 5 minuutin meditatiivisia asanoita, joiden avulla pyritään lihasten, sidekudosten ja nivelten lukkojen ja jännitysten poistamiseen. Yin Jooga rentouttaa rauhoittaen hermostoa ja poistaen stressiä. Sopii kaikille, ei vaadi notkeutta tai voimaa.

**Pilates** Pilatesliikkeet vahvistavat koko kehoa, mutta kohdistuvat erityisesti keskivartalon syviin lihaksiin. Harjoittelu kehittää kehon oikeaa linjausta, tasapainoa ja ryhtiä, minkä myötä saat vahvan, tasapainoisen vartalon. Tunnilla edetään rauhallisesti liikkeestä toiseen aktiivisella keho monipuolisesti. Tunti sopii vasta-alkajasta kokeneempaan treenaajaan.

**Kiertoharjoittelu** sopii vasta-alkajasta kokeneempaan treenaajaan! Alkulämmittelyn jälkeen siirrytään tekemään liikkeitä kiertoharjoitteluna. Liikkeet tehdään aikaa vastaan, omaan tahtiin ja itselle sopivilla vastuksilla. Tarvittaessa ohjaaja antaa vaihtoehtoisia liikkeitä. Kiertoharjoittelutunnilla kehität lihaskuntoa, aerobistakuntoa, tasapainoa ja vartalon hallintaa. Tästä tunnista on helppo aloittaa, kuka vain saa itsellensä loistavan treenin!

**StrongArms** tunnilla vahvistetaan yläkropanlihaksia omankehonpainolla sekä erilaisia välineitä apunakäyttäen.

**Peppu-vatsa** tunnilla helpon & turvallisen lämmittelyn jälkeen siirrytään tekemään erilaisia pakara- ja reisilihaksia sekä keskivartaloa vahvistavia ja kiinteyttäviä liikkeitä omankehonpainolla sekä erilaisia välineitä apuna käyttäen.

**Les Mills TONE®** -tunti on kokokropan lihaskuntotunti, jossa pääset kiinteyttämään ja kehittämään kehoasi. Tunti rakentuu lihaskunto, syke sekä core osuuksista. Erilaiset kyykyt, toiminnallinen treeni sekä vastuskuminauhan tai painojen avulla tehtävät harjoitteet auttavat sinua polttamaan kaloreita sekä kohottamaan kuntoasi! Tunnilla voit vapaasti valita oman tasosi mukaisia liikkeitä, mikä tekeekin tunnista jokaiselle sopivan aina vasta-alkajasta konkariin!

**Les Mills BODYPUMP®** lihaskuntokestävyyttä treenaava tunti, joka vahvistaa koko kehon lihaksia. Tunnin aikana treenataan levytankoa, levypanoja ja omaa kehoa apuna käyttäen. Tällä tunnilla kehität yleiskuntoasi ja lihasvoimaasi. Haastava tunti enemmän liikkuneille, mutta painoja keventämällä sopii myös vasta-alkajille. Tunti ei sisällä askelsarjoja.

**Toiminnallinen treeni** -tunnilla haastat itseäsi sinulle sopivalla tavalla. Tunnilla tehdään yksinkertaisia ja tehokkaita liikkeitä, jotka kehittävät voimaa ja kestävyttä sekä aerobista ja anaerobista kuntoasi. Määrittelet itse tahdin ja saat itse valita, miten suuria painoja käytät. Sään salliessa tunti ulkona!

**Les Mills BODYCOMBAT®** tunti, jossa on paljon voimaa ja energiaa. Haasta kuviteltu vastustajasi käyttäen tekniikoita eri taistelulajeista (karate, taekwondo, nyrkkeily, capoeira, Tai Chi, Muay Thai) ja kuluta samalla runsaasti energiaa. Treeni kehittää aerobisen kunnan lisäksi niin räjähtävää voimaa kuin kehon hallintaa ja koordinaatiotakin. Tunti sopii kenelle tahansa, joka nauttii vauhdista ja itsensä haastamisesta.

**Les Mills BODYSTEP®** Energisoiva askeltreeni, jonka avulla varmasti pääset eroon stressistä. Korkeudeltaan säädettävän steppilaudan ja yksinkertaisten liikkeiden toistolla motivoidut hyvän musiikin ja kannustavan ohjaajan kanssa. Tämä kuntotreeni pakottaa rasvanpolton ylikierroksille ja lihaksiston koville – kasvata kuntosi äärimmilleen!

## Tervetuloa tunneille!

Setäläntie 3, Muurame

[www.alivekeskus.fi](http://www.alivekeskus.fi)



**Cycling Easy** sisäpyöräilytunti joka kehittää kestävyttä. Tunnilla käytetään perustekniikoita. Tunti sopii kaikille, erityisesti aloittelijoille sekä kokeneille polkijoille kevyempänä harjoituksena. Toimii myös palauttavana treeninä tai lämmittelynä salitreeniin. Pyöritysnopeuksiltaan helppo tunti, mutta vastusta säätämällä mahdollisuus myös tiukempaankin treeniin. Tunnilla liikomme perus- ja vauhtikestävyysalueella.

**Cycling Basic** keskiraskas vauhtikestävyysharjoitus, jossa on aavistuksen haastavimmat harjoitusosiot kuin Easy-tunnilla. Lisähaastetta saadaan esimerkiksi vaikeammilla rytmeillä, aavistuksen nopeammilla tasamailla työssä tai pidemmällä nousuilla. Myös tällä tunnilla pärjäävät monen tasoiset liikkujat.

**LAVIS®** lavatanssijumppa on hauska, helppo ja hikinen liikuntamuoto, joka perustuu lavatanssiaskelien ja jumpan välimuotoon. Tunnilla tanssitaan tuttuja lavatanssilajeja kuten humpppa, jenkka, polkka, valssi, bugg, rock/jive, salsa ja samba. Tunnilla jopa opit eri lavatanssiaskelien perusteita kuntoiluun ohella. Tunnilla soi perinteinen suomalainen lavatanssimusiikki. Lavatanssi on niin mukavaa, että et edes huomaa kuntoilevasi, silti lähdet tunnilta hikisenä.

**Zumba®** Hauskaa ja tehokasta tanssillista liikuntaa latinalaisen ja kansainvälisen tanssimusiikin mukana! Mukaansa tempaavan musiikin eri tyyliä kuten merengue, salsa, reageton, sekä cumbia rytmittävät tuntia, jonka aikana syke nousee ja hiki tulee huomaamatta. Zumba-tunnin jälkeen olet aina hyväntuulinen ja energinen. Sopii kaikille!

**Les Mills SH'BAM** Dance it out! Tunnilla tanssit uusimpien listaykkösten tahtiin ja kehität samalla koordinaatiokykyäsi ja aerobista kuntoasi. Liikkeet ovat yksinkertaisia, mutta superhauskoja!

**Tenavat** perheen pienimpien oma liikuntatuokio! Tenavat on n. 3-5 vuotiaille lapsille suunnattu energinen, iloinen liikuntatuokio. Tunnilla leikitään ja pelaillaan sekä kehitetään taitoja liikuntaradalla. Tunti järjestetään ryhmäliikuntasalissa. Tuo lapset purkamaan energiaa ja lähde itse kuntoilemaan kuntosalin puolelle!

**Iltavilli** lasten oma liikuntatunti! Iltavilli on n. 5-9 vuotiaille lapsille suunnattu hyvän mielen liikuntatuokio. Tunnilla leikitään, pelaillaan ja opitaan uusia taitoja. Tunti järjestetään Lasten Maailma Killilän tiloissa alakerrassa. Tunti palaa ohjelmaan syksyllä 2019.