



KEHONHUOLTO

HELPPO LIHASKUNTO

KESKIRASKAS 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. asti			
	9.00 - 9.55 Kiertoharjoittelu 55 Jenni	10.00 - 10.45 Tenavat 45, 3-4v Kalle	09.30 - 10.25 Peppu-vatsa 55 Jenni	10.00 - 10.55 Liikkuvuus 55 Anne	10.00 - 10.55 Vaihtuva tunti Vaihtuva ohjaaja	
10.00 - 10.55 Pilates 55 Tia-Maria	10.00 - 10.55 Venyttely 55 Jenni	10.00 - 10.45 Cycling Easy 45 Markus	10.30 - 11.00 StrongArms 30 Jenni	11.00 - 12.00 Äiti-vauvajumppa Tiina 31.5. asti		
VASTAANOTTO AVOINNA 10 - 19	VASTAANOTTO AVOINNA 15 - 19	VASTAANOTTO AVOINNA 15 - 19	VASTAANOTTO AVOINNA 15 - 19	VASTAANOTTO AVOINNA 9.30 - 16.45	16.00 - 18.00 Ryhmäliikuntasali on käytössä lasten ja vanhempien omatoimiseen liikumiseen.	
17.00 - 17.55 LAVIS 55 Jenni	17.30 - 18.25 ZUMBA 55 Tia-Maria	16.45 - 17.40 Kiertoharjoittelu 55 Jenni	17.40 - 18.25 TONE 45 Eeva	17.00 - 18.00 BODYPUMP 60 Markus		17.30 - 18.15 BODYSTEP 45 Mia
17.00 - 18.00 Kuntosaliopastus Kalle	18.20 - 19.05 Cycling Easy 45 Outi	17.45 - 18.40 Pilates 55 Tia-Maria	17.30 - 18.15 Cycling Basic 45 Anniina/Markus	18.10 - 19.25 Yin Jooga 75 Martta		18.20 - 19.15 Pihatreenit 55 Maarit YU-kentän maastossa
17.30 - 18.25 Cycling Basic 55 Ulla	18.35 - 19.35 BODYPUMP 60 Hennariikka	18.00 - 19.00 Kuntosaliopastus Kalle	18.30 - 19.30 BODYCOMBAT 60 Anna			
18.00 - 18.30 StrongArms 30 Jenni	19.40 - 20.40 BODYBALANCE 60 Hennariikka	18.45 - 19.30 SH'BAM 45 Tia-Maria				
18.35 - 19.30 Peppu-vatsa 55 Jenni						

RYHMÄLIIKUNTAKALENTERI
29.4. - 1.9.2019

Ajankohtaisin kalenteri:
www.alivekeskus.fi

*Äiti-vauvajumppa 10e/krt tai 5e/krt aliven jäsen tai 10x -kortti.

PIDÄTÄMME OIKEUDEN MUUTOKSIIN.

Les Mills BODYBALANCE® Hienovarainen yhdistelmä joogaa, Tai Chi:ta 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 lihahuoltotunti. 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 aktiivomalla kehoa 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. Tunni aikana treenataan levytankoa, levypainoja 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. Määrittele itse tahdin ja saat itse valita, miten suuria painoja käytät. Sään sallissa 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 kunnon 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 koviille – kasvata kuntosi äärimmilleen!

Tervetuloa tunneille!

Setäläntie 3, Muurame
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 liikumme perus- ja vauhtikestävyysalueella.

Cycling Basic keskirasvas vauhtikestävyysarjoitus, 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 lavatanssiaskeleiden ja jumpan välimuotoon. Tunnilla tanssitaan tuttuja lavatanssilajeja kuten humpu, jenkka, polkka, valssi, bugg, rock/jive, salsa ja samba. Tunnilla jopa opit eri lavatanssiaskeleiden perusteita kuntoilun 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 tyylilajit kuten merengue, salsa, reaggeton, sekä cumbia rytmittävät tuntia, jonka aikana syke nousee ja hiki tulee huomaamatta. Zumba-tunni 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 super-hauskoja!

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

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