KEHONHUOLTO	HELPPO LIHASKUNTO	KESKIRASKAS LIHASKUNTO	SYKE SYKE+LIHASKUNTO	SISÄPYÖRÄILY	TANSSI	KUNTOSALI-OPASTUS	LASTEN TUNNIT

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
10.00 - 10.55 Liikkuvuus 55 Anne	10.00 - 10.45 Tenavat 45 Kalle	10.00 - 10.40 Teho 40 Jenni L	09.30 - 10.00 ZUMBA 30 Tia-Maria	06.45 - 07.30 Cycling Basic 45 Markus	10.00 - 10.55 Vibe 55 Jonna	9.30 - 10.30 BODYPUMP Tia-Maria
11.30 - 12.15 Seniorit LK 45 Tuuli		10.45 - 11.40 Venyttely 55 Jenni L	10.05 - 10.50 Shape 45 Tia-Maria		10.00 - 10.45 Cycling Basic 45 Outi	
VASTAANOTTO AVOINNA 9.30 - 12 ja 15-19	VASTAANOTTO AVOINNA 16 - 19	VASTAANOTTO AVOINNA 14 - 19	VASTAANOTTO AVOINNA 14 - 19	VASTAANOTTO AVOINNA 8 - 13	11.00 - 11.55 Shape 55 Jonna	
17.00 - 18.00 Kuntosaliopastus Kalle	16.30 - 17.15 Shape 45 Jenni		17.10 - 17.55 Peppu-vatsa 45 Sonja		16.00 - 18.00 Ryhmäliikuntasali on käytössä lasten ja vanhempien omatoimiseen liikkumiseen.	17.00 - 17.30 BODYSTEP 30 Mia
17.00 - 17.45 Kahvakuula 45 Jenni L	17.20 - 18.00 Teho 40 Jenni	17.30 - 18.25 Pilates 55 Tia-Maria	17.30 - 18.15 Cycling Easy 45 Ulla	17.00 - 18.00 BODYPUMP Tia-Maria		17.35 - 18.05 Core 30 Mia
17.30 - 18.25 Cycling Basic 55 Hannu	*17.20- 18.15 Toiminnallinen treeni 55 Anne	*18.00 - 18.45 Crosstraining 45 Markus	18.00 - 19.00 BODYCOMBAT 60 Sonja	18.15 - 19.30 Yin Jooga 75 Jenni P		18.10 - 19.10 BODYBALANCE Eeva
17.50 - 18.45 Peppu-vatsa 55 Jenni L	18.05 - 19.00 ZUMBA 55 Tia-Maria	18.30 - 19.15 SH'BAM 45 Tia-Maria	19.05 - 20.05 Fascia Method 55 Maarit			
*18.00 - 18.45 Toiminnaliinen treeni 45 Maarit/Ulla	18.15 - 19.00 Cycling Easy 45 Päivi	18.55 - 19.25 Cycling teho 30 Markus				
18.55 - 19.40 Cycling Easy 45 Jenni L	19.10 - 20.10 BODYPUMP 60 Tia-Maria	19.20 - 20.05 Peppu-vatsa 45 Tia-Maria				
19.00 - 19.55 Hathajooga 55 Jenni P						

FASCIA

RYHMÄLIIKUNTAKALENTERI

11.1. - 28.2.2021

Ajankohtaisin kalenteri www.alivekeskus.fi

*tunti järjestetään pienryhmätreenitilassa.

Kaikki arkipäivien lattiatunnit myös BAND -sovelluksessa "ALIVEn livetunnit"-ryhmässä.

ALIVE Training & Therapy

PIDÄTÄMME OIKEUDEN MUUTOKSIIN.

KEHONHUOLTO | HELPPO LIHASKUNTO | KESKIRASKAS LIHASKUNTO | SYKE SYKE+LIHASKUNTO | SISÄPYÖRÄILY | TANSSI | KUNTOSALI-OPASTUS | LASTEN TUNNIT

KEHONHUOLTO

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.

HathaJooga on rauhallista, vahvistavaa ja tasapainottavaa. Mukana on dynaamisempia asanoita, soturi sarjoja, aurinkotervehdyksiä ja hengitysharjoituksia. Hathajooga tekee erityisen hyvää mm. selälle ja selkärangan liikkuvuudelle. Lempeät kierrot, taaksetaivutukset, eteen taivutukset ja helpot ylösalaiset asennot hengityksen rytmiä mukaillen kuuluvat tunnille. Ei edellytä aiempaa jooga kokemusta, sopii kaikenikäisille- ja kuntoisille liikkujille. Harjoitus muokkautuu jokaiselle sopivaksi ja asennoista voidaan tehdä variaatioita. Kokonaisvaltaisesti hyvää tekevä tunti.

Venyttely kehon lihaksistoa palauttava ja rentouttava lihashuoltotunti. Venytyksissä edetään lihasryhmä kerrallaan.
Rauhassa tehtävien venytyssarjojen tuloksena lihaskireys hellittää, ryhti oikenee ja lihasten suorituskyky palautuu ja vähitellen kasvaa.

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.

Liikkuvuus tunnilla tehdään rauhallisesti kehon liikeratoja avaavia ja kehoa vahvistavia liikkeitä.

FasciaMethod tunnin harjoitteet ovat miellyttäviä ja luonnollisia liikeratoja, nivelten täysiä liikeratoja tavoitellen hyvässä kannatuksessa. Liikkeet tehdään omaan tahtiin. Tunnilla yhdistyvät myofaskiaalinen liikkuvuusharjoittelu, dynaaminen täsmävenyttely kireille lihaksille sekä liikehallintaharjoittelu. FasciaMethod liikkeet kehittävät olkapään ja rintarangan liikkuvuutta, lapatuki paranee, lantion liikehallinta lisääntyy sekä nilkan liikkuvuus ja jalkaterän hallinta paranee. Liikkeillä ennalta ehkäiset vammoja.

LASTEN TUNNIT

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

HELPPO LIHASKUNTO

Pilates -tunnin liikkeet 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 aktivoimalla kehoa monipuolisesti. Tunti sopii vasta-alkajasta kokeneempaan treenaajaan.

Shape Matalan kynnyksen lihaskuntotunti aloittelijasta aina kokeneempaan treenaajan asti. Tunnilla lämmitellään lihaksisto helppojen askelsarjojen avulla ja tehdään koko kehoa kuormittavia lihaskuntoliikkeitä. Tunnilla käytetään apuna erilaisia välineitä tai vaikka pelkästään kehon omaa painoa. Sopii kaiken tasoisille liikkujille.

Core keskivartalon vatsa- ja selkälihaksia vahvistava -tunti.

Kahvakuula tunnilla tehdään tehokkaita, monipuolisia, koko vartaloa kuormittavia liikkeitä kahvakuulalla. Tunnilla ei ole askellusta, liikkeet tehdään aikaa vastaan.

KESKIRASKAS LIHASKUNTO

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 BODYPUMP® lihaskuntokestävyyttä treenaava tunti, Joka vahvistaa koko kehon lihaksia. Tunnin 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 Monipuolisesti koko kropan lihaksia kuormittava tunti. Liikkeet tehdään joko aikaa vastaan tai tietty toistomäärä. Ei sisällä askellusta.

SISÄPYÖRÄILY

Cycling Easy sisäpyöräilytunti, joka kehittää kestävyyttä. Tunnilla käytetään perustekniikoita. Tunti sopii kaikille, erityisesti aloittelijoille sekä kokeneille polkijoille kevyempänä harjoituksena. Toimii myös palauttavana treeninä tai lämmittelynä salitreeniin. Tunnilla liikumme perus- ja vauhtikestävyysalueella.

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

Cycling Teho Haluatko haastaa itseäsi pyörän selässä? Cycling teho -tunnilla unohdetaan osittain normaalin cycling -tunnin raamit ja tunnilla haetaan hetkittäin niin kovia tehoja kuin mahdollista. Tehoa haetaan mm. jyrkkiä mäkiä nousten sekä lennokkailla tasamaaosuuksilla. Tunti on rakennettu niin, että jokainen voi osallistua tunnille. Tunnilla tehdään kolme kierrosta, joista viimeinen on kaikkein haastavin.

SYKE/SYKE+LIHASKUNTO

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® on 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!

Teho Tunnilla tehdään koko kehoa kuormittavia liikkeitä kehonpainolla sekä lisäpainoja käyttäen. Treeni kehittää nopeutta, kestävyyttä, räjähtävyyttä samalla polttaen tehokkaasti rasvaa treenin aikana, sekä myös treenin jälkeen! Treeni on intervallitreeni, minkä ideana on tehdä liikettä omalle keholle sopivalla tavalla, mahdollisimman nopeasti ja tehokkaasti,

TANSSI

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-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!

Vibe Wow! Järisyttävän innostavalla uutuustunnilla tutustut erilaisiin tanssilajeihin.Tunti koostuu kolmesta osiosta; alussa lämmitellään tanssien suoraan helppoja kuvioita kappaleittain, keskiosassa harjoitellaan pieni koreografia ja lopputunnista hiki nostetaan pintaan helpoilla syketansseilla. Tunnilla vaihtelevat tanssilajit mm. showtanssi, commercial, latino, funk styles, street & hiphop. Tämä pitää kokea! Värivalojen loisteessa pääset irti arjesta ja lauantai lähtee innostavasti käyntiin! Avoin taso.

TERVETULOA TUNNEILLE!

www.alivekeskus.fi

ALIVE
Training & Therapy