

KEHONHUOLTO	HELPPO LIHASKUNTO	KESKIRASKAS LIHASKUNTO	SYKE	SISÄPYÖRÄILY	TANSSI	LASTEN TUNNIT
MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
	9.00 - 9.55 Kiertoharjoittelu 55 Jenni		7.00 - 7.45 Cycling Basic 45 Markus			
10.00 - 10.55 Pilates 55 Tia-Maria	10.05 - 10.35 Cycling Easy 30 Jenni	10.00 - 10.45 Tenavat 45 Kalle	9.30 - 10.00 Superbooty 30 Jenni	10.00 - 10.55 Liikkuvuus 55 Anne	10.00 - 10.45 TONE 45 Eeva	11.00 - 11.30 Cycling Easy 30 Markus
	10.40 - 11.10 Shape 30 Jenni		10.00 - 10.30 Core 30 Jenni	11.00 - 12.00 Äiti-vauvajumppa** Tiina	10.50 - 11.50 BODYBALANCE 60 Eeva	11.35 - 12.05 Core 30 Markus
					11.05 - 11.50 Cycling Basic 45 Outi/Ulla	
VASTAANOTTO AVOINNA 8 - 19	VASTAANOTTO AVOINNA 16.30 - 19	VASTAANOTTO AVOINNA 16.00 - 18.30	VASTAANOTTO AVOINNA 8 - 19	VASTAANOTTO AVOINNA 9.30 - 12.30	16.00 - 18.00 Ryhmäliikuntasali ja lasten välineet ovat käytössä lasten ja vanhempien omatolmiseen liikkumiseen	
17.15 - 18.10 Kiertoharjoittelu 55 Jenni	17.25 - 18.10 BODYSTEP 45 Mia	17.15 - 18.10 LAVIS 55 Jenni	17.30 - 18.15 Cycling Easy 45 Annina	17.00 - 18.00 BODYPUMP 60 Sonja	16.30 - 17.25 ZUMBA 55 Tia-Maria	
17.30 - 18.25 Cycling Basic 55 Hannu	18.15 - 19.15 Iltavillii 60 Joosa/Linnea/Olavi	18.15 - 18.45 Superbooty 30 Jenni	18.00 - 18.55 ZUMBA 55 Marja	18.10 - 19.25 Yin Jooga 75 Martta	17.30 - 18.30 BODYPUMP 60 Tia-Maria	
18.20 - 19.05 TONE 45 Sonja	18.20 - 19.05 Cycling Easy 45 Päivi	18.30 - 19.15 Crosstraining 45 Markus	19.05 - 20.20 Kuntonyrkkelly 75 -kurssi* Maarit		18.35 - 19.35 Astangajooga-kurssi* Anne	
19.15 - 20.15 BODYCOMBAT 60 Sonja	18.20 - 19.20 BODYBALANCE 60 Mira	18.45 - 19.15 Core 30 Jenni				
	19.25 - 20.25 BODYPUMP 60 Markus	19.20 - 20.15 Venyttely 55 Jenni				

RYHMÄLIIKUNTAKALENTERI
29.10. -22.12.2018
Ajankohtaisin kalenteri:
WWW.ALIVEKESKUS.FI

* Kurssit ovat suljettuja ryhmiä.

**Äiti-vauvajumppa: 10e/krt, 5e/aliven jäsen tai 10 -kerran kortti.

**PIDÄTÄMME OIKEUDET
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 lihahuoltotunti. Venytyksissä edetään lihasryhmä kerrallaan. Rauhassa tehtävien venytysarjojen tuloksena lihaskireys hellittää, ryhti oikeenee ja lihasten suorituskyky palautuu ja vähitellen kasvaa.

Yin Jooga keskittyy lihasten sijaan sidekudosten pehmittämiseen ja herättelyyn. 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!

Core -tunnilla treenataan monipuolisesti keskivartalon lihaksia ja parannetaan kehonhallintaa. Innostu coretreenistä ja vie keskivartalosi hallinta uudelle tasolle!

Shape matalankynnyksen lihaskuntotunti aloittelijasta aina kokeneempaan treenaajaan asti. Lämmittelyn jälkeen tehdään lihaskuntoliikkeitä omankehonpainolla sekä erilaisia välineitä käyttäen. Shape 30 -tunti ei sisällä askelsarjoja.

Superbooty tunnilla pakarat ja reidet saavat kyytiä! Terhakka tarakka ei pelkäästään näytä todella hyvältä – pakarat tukevat mm. selkää, joten vahvoista pakaroista on hyötyä nosto tilanteissa, hyvän ryhdin ylläpidossa ja työntövoimaa vaativissa lajeissa. Helpon & turvallisen lämmittelyn jälkeen siirrytään tekemään erilaisia pakara- ja reisilihaksia 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, 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.

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 BODYPUMP® Energisoiva askeltreeni, jonka avulla varmasti pääset eroon stressistä. Korkeudeltaan säädettävän steppilaudan ja yksinkertaisten liikkeiden toistolla motivoituit 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

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. Pyöritysopeuksiltaan helppo tunti, mutta vastusta säätämällä mahdollisuus myös tiukempaankin treeniin. Tunnilla liikomme perus- ja vauhtikestävyysalueella.

Cycling Basic keskiraskas vauhtikestävyys harjoitus, jossa on aavistuksen haastavammat harjoitusosiot kuin Easy-tunnilla. Lisähaastetta saadaan esimerkiksi vaikeammilla rytmeillä, aavistuksen nopeammilla tasamoilla 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 humpaa, jenkka, polkka, valssi, bugg, rock/jive, salsa ja samba. Tunnilla jopa opit eri lavatanssiaskelien 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, reggeton, sekä cumbia rytmittävät tuntia, jonka aikana syke nousee ja hiki tulee huomaamatta. Zumba-tunnin jälkeen olet aina hyväntuulinen ja energinen. Sopii kaikille!

Tenavat perheen pienimpien oma liikuntokuutio! Tenavat on n. 3-5 vuotiaalle 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!

Iltavilli lasten oma liikuntatunti! Iltavilli on n. 5 – 9 vuotiaalle lapsille suunnattu hyvän mielen liikuntahetki. Tunnilla leikitään, pelaillaan ja opitaan uusia taitoja. Tunti järjestetään Lasten Maailma Kiltilän tiloissa alakerrassa. Tuo lapset purkamaan energiaa ja lähde itse salille tai ohjatuille tunneille!

Äiti-vauvajumppa Äidin ja vauvan yhteinen jumppatuokio. 10e/krt, 5e/aliven jäsenet tai 10-kerran kortti.