

**FIT 55min:** FIT- tunti yhdistää kaikki aikaisempien cardio- tuntien parhaat puolet. Energisellä tunnilla poltat rasvaa, sekä kasvatat nopeasti aerobista kuntoa. Mukaansatempaava musiikki ja monipuolinen treeni kehonpainolla, sekä salin välineistöä hyödyntäen. Tunnilla saat aina vaihtoehtot kevyestä raskaampaan treeniin. Tunti sopii siis aloittelijoista kokeneempiin treenaajiin.

**MOVE 55min:** Tunnilla hikoillaan erilaisten tanssimusiikkien tahtiin! Tällä tunnilla ei tehdä perus lihaskuntotreeniä, vaan annetaan fiiliksen vielä mm. lattareiden tahtiin. Tunnilla discovalot.

**Pilates 55min:** Rauhallinen ryhmäliikuntatunti, joka vahvistaa keskivartalon syviä lihaksia, syventää hengitystä ja opettaa liikkumaan fysiologisesti oikein. Tunnilla keskitytään erityisesti ryhtiin, kehonhahmotukseen, tasapainoon sekä hengitykseen. Pilates-liikkeet vahvistavat koko kehoa, mutta kohdistuvat erityisesti keskivartalon syviin lihaksiin. Pilates-harjoittelu sopii kaiken tasoisille liikkujille. Aktiivisempi liikkuja saa tunnista tukea muuhun harjoitteluun ja aloitteleva liikkuja pääsee tämän rauhallisen tunnin avulla lempeästi alkuun liikuntaharrastuksessa.

**Päiväjumppa 55min:** Tunti pitää yllä ja kehittää liikkuvuutta, voimaa ja tasapainoa. Suoritustempo on rauhallinen ja tunnilla on helppo pysyä mukana. Sopii kaiken kuntoisille, mutta tunnilla liikutaan myös lattiatasossa; kontillaan, vatsallaan, selällään. Tunti aloitetaan helpolla alkulämmittelyllä, jonka aikana tehdään liikkuvuus – ja tasapainoharjoituksia. Alkulämmittelyn jälkeen tehdään lihaskuntoharjoitteet ja lopuksi venytellään rauhassa. Tunti sopii kaiken tasoisille liikkujille.

**STRONG 55min:** Lihaskuntotreeni levypainoilla, tangolla, kahvakuulilla ja voimapalloilla. Tehokkaat perusliikkeet muokkaavat kehoa ja kehittävät lihaskestävyyttä. Tunti ei sisällä hyppyjä eikä vaikeita askelluksia. Tunnilla saat aina vaihtoehtot kevyestä raskaampaan treeniin. Tunti sopii siis aloittelijoista kokeneempiin treenaajiin.

**Tabata 55min:** Tabata on HIIT-treenimuoto (high intensity interval training). Se on tehokas tapa polttaa rasvaa, kohottaa lihaskuntoa, lisää kestävyyttä ja kiihdyttää aineenvaihduntaa. Tunnilla saat aina vaihtoehdot kevyemmästä raskaampaan treeniin. Tunti sopii siis aloittelijoista kokeneempiin treenaajiin.

**Tuolijumppa 30min:** Verenkiertoa lisäävää ja toimintakykyä ylläpitävää liikuntaa tuolilla istuen. Sopii myös niille, jotka eivät voi seisten jumpata. Tuolijumpan tavoitteena on lisätä liikkuvuutta sekä pitää isot lihakset vahvoina ja toimintakykyisinä.

**Ulkotreenit 55min:** Monipuolinen treeni Välimäen kuntoportilla hyödyntäen portaita sekä ulkokuntosalilaitteita. Sopii kaikille.

**Vesijumppa 40min:** Sopii myös uimataidottomille, sillä jumppaamme matalassa vedessä, jossa kaikilla yltää jalat pohjaan.

Vedessä liikkuminen on tehokkuudestaan huolimatta lempeää, eikä rasita esimerkiksi niveliä samalla tavalla kuin maalla liikkuminen, joten vesijumppa sopii myös kuntoutujille, sekä liikuntarajoitteisille henkilöille.

**HUOM! Uimahallimaksu peritään.**

**Voimaa ja Tasapainoa 55min:** Ryhmässä harjoitellaan eri pisteillä omaan tahtiin taitoja, joita tarvitaan hyvään tasapainoon ja liikkumisen varmuuteen sekä vahvistetaan lihaskuntoa. Ryhmä on tarkoitettu henkilöille, joilla on jo hieman haasteita tasapainon säilyttämisessä. Toimintaan voi osallistua myös oman henkilökohtaisen avustajan kanssa ja onnistuu myös jos on liikkumisen apuväline (keppi tai rollaattori) käytössä. Harjoittelussa käytetään erilaisia välineitä.

Lisätietoja ja tiedustelut:

maria.vaaranmaa@isokyro.fi

p. 050 569 1273

<https://isokyro.fi/vapaa-aika-ja-matkailu/liikunta/liikuntakalenteri/>