



Aamujooga

Stressitön päivä alkaa kiireettömällä aamulla, hengityksellä ja kehon availulla. Aamujooga on vartalon herättelyä ja verryttelyä tulevaan päivään hallituin liikkein sekä venytyksin. Liikkeet tehdään lähinnä pääsääntöisesti lattiatasossa. Jos haluat enemmän energiaa päivääsi, aamujooga on oikea tunti sinulle!

Ohjaajana Sanni Niemelä

Aqua Boxing

Vesijumppa sisältää lyöntejä, potkuja ja näiden yhdistelmiä. Kovatehoinen ja mukaansa tempaiseva tunti. Kehittää monipuolisesti lihaskestävyyttä ja aerobista kuntoa. Harjoitukset sopivat hyvin vesiliikunnasta pitävälle, jotka haluavat liikkua tehokkaasti. Vesi moninkertaistaa liikkeiden tehoa.

Ohjaajana Esa Saariaho

AquaFitness

Tehokasta liikuntaa vedessä musiikin vauhdittamana. Harjoitukset sopivat hyvin kaikenikäisille ja –kokoisille vesiliikunnasta pitävälle, jotka haluavat liikkua tehokkaasti ja turvallisesti. Vesi moninkertaistaa liikkeiden tehoa ja samalla kun aquafitness on hyvin tehokas voima- ja kestävyysharjoittelun muoto, se on lempeä ja turvallinen nivelille.

Ohjaajana Emma Luukkonen

Baila & Latin

Baila & Latin tunti on irrottelua eri tanssityyleillä. Tunti sisältää askeleita latinalaistansseista: Samba, Cha cha, Merenque, Jive ja Bachata. Keskitytään helppoihin perusliikkeisiin ja lyhyisiin sarjoihin. Pääasia on hauskanpito sekä tanssista ja musiikista nauttiminen. Et tarvitse tanssiparia tai aikaisempaa kokemusta!

Ohjaaja Jonna Tirkkonen

Bailapumppi

Lihaskuntotunti, jossa alkuhiet saavutetaan mukaansa tempaavien rytmien tahdissa. Lihaskunto osuudessa tehdään liikkeitä mm. pumppitangoilla, käsipainoilla ja vastuskuminauhoilla. Tunnin lopussa hetki palauttavalle venyttelylle.

Ohjaajina Jonna Tirkkonen ja Juho Taskinen

Crosstraining

Toiminnallista treeniä, jossa kehitetään lihasvoimaa, kestävyyttä ja hapenottokykyä. Tunti alkaa lämmittelyllä, katsotaan liikkeiden tekniikat, jonka jälkeen tehdään liikkeitä aikaa tai toistoja vastaan yksin tai pareittain. Oman kehonpainon lisäksi liikutellaan mm. kahvakuulia ja levytankoja, eli oletan aiemminkin treenannut näiden kanssa, niin pysyt tunnin menossa mukana! Tunnilla on lupa painaa täysillä ja ottaa kropasta kaikki irti ;)

Ohjaajana Eijariitta Paajanen



FasciaMethod

FasciaMethod on suomalaisten fysioterapeuttien kehittämä kehonhuoltomenetelmä. Tuntiin sisältyy liikkuvuusharjoittelua, dynaamisia täsmävenyttelyjä, liikehallintaharjoittelua sekä välillä faskiakäsittelyä pallolla. FasciaMethod soveltuu kaikille, jotka haluavat parantaa suorituskykyään tehokkaasti ja edistää hyvinvointiaan.

Ohjaajana Lotta Lumiala

Hathajooga

Hathajooga on yksi tunnetuimmista joogamuodoista ja se on ollut lähtökohtana monille myöhemmille suuntauksille. Kehon liikkeen avulla yritetään ulottua mieleen, ja löytää näin sisäistä tasapainoa. Pehmeä fyysinen liike yhdistetään hengitysharjoituksiin ja meditaatioon kestävän fyysisen ja psyykkisen hyvinvoinnin saavuttamiseksi.

Ohjaajana Tuula-Riitta Mutanen

HIIT45

Mistä löytää aika liikuntaan? Vastaus kiireen keskellä treenaamiseen on **HIIT (high-intensity interval training)** – intervallitreeni, jossa tempo vaihtelee ja hiki ja hengästyminen on taattu! HIIT on tehotreeni, jossa syke on tarkoitus saada lähelle maksimisykealuetta ja se on erittäin tehokas keino nimenomaan rasvan polttoon. HIIT-treeni sopii niin kuntoilijoille, urheilijoille kuin vasta-alkajillekin täydentävänä liikuntamuotona. HIIT kohottaa kuntoa, parantaa suorituskykyä ja antaa liikkeistä riippuen räjähtävyyttä ja jopa ketteryyttä.

Ohjaajina torstaisin Emma Luukkonen ja sunnuntaisin Taru Lammi

Hydrobic

Vaihtelevaa, tehokasta ja monipuolista syvän veden liikuntaa musiikin tahdissa ilman pohjakosketusta. Apuvälineenä käytetään vesijuoksuvyötä, vesijuoksukenkkiä tai ”lötköpötköä”. Tunnilla nostetaan sykettä ja vahvistetaan lihaksia veden vastusta apuna käyttäen.

Ohjaajana Eijariitta Paajanen

Jooga

Joogan tavoitteena on kehon ja mielen hallinnan kautta edistää terveyttä ja hyvinvointia. Kunnonpaikan jooga on dynaaminen jooga-tunti, jossa edetään rauhallisesti hengityksen tahtiin liikesarjoista ja jooga-assennoista toiseen. Tunnille osallistuakseen ei tarvitse ottaa mukaan omia välineitä.

Ohjaajina Taru Lammi ja Sanni Niemelä



Kahvakuula

Kahvakuulatreenin perustana ovat heilurimaiset liikkeet ja painonnostosta tutut perusnostot. Kahvakuulaharjoittelu vahvistaa vatsa- ja selkälihakasia, sillä liikkeiden perustana on vahva keskivartalon tuki. Tavoitteena on tehdä hallittuja ja suoritustekniikoiltaan puhtaita liikkeitä. Harjoittelu aloitetaan perusliikkeistä, joista edetään maltillisesti kohti haastavampia liikkeitä.

Ohjaajana Kunnanpaikan liikunnanohjaajat

Kehonhuolto

Kehonhuolto on kokonaisvaltainen lihasten ja lihaskalvojen hyvinvointia edistävä tunti, jossa on vaikutteita eri kehonhuoltomenetelmistä. Tunnilla käytetään apuna mm rullaa ja omaa kehoa. Rauhallisesta tahdistaan huolimatta tunnet harjoittelun tehokkuuden välittömästi: Dynaamiset liikkeet ja kehon huoltaminen rullan avulla lisäävät liikkuvuutta ja rullailulla onkin paljon samoja hyötyjä kuin hieronnalla. Liikkeet tehdään omaan tahtiin. Tunnilla ei tarvitse kenkiä. Tunti sopii kaikille.

Ohjaajana Juho Taskinen

Kunnon Attack

KunnonAttack on korkeasykkeinen intervallitunti, jossa kehitetään pääsääntöisesti räjähtävää voimaa, nopeutta, ketteryyttä ja hapenottokykyä. Tunti koostuu loikista, hölkästä/juoksusta, helpoista askelsarjoista ja lihaskuntoliikkeistä. Aluksi lämmitellään aerobisilla liikkeillä, jonka jälkeen intensiteetti hiljalleen nousee. Tunnin lopuksi lyhyet palauttavat venyttelyt.

Ohjaajana Emma Luukkonen

Kunnon Jumppa

Hikeä pintaan tuottava sekä lihaskuntoa harjoittava tunti, jossa musiikki toimii tärkeänä ja innoittavana tekijänä koko treenin ajan. Treenataan lihaskuntoa oman kehon painolla sekä välineillä. Perusjumppa, joka sopii kaikille! **Ohjaajana Sanni Niemelä**

Kuntonyrkkeily

Kuntonyrkkeily on erinomainen kuntoilumuoto kaikenikäisille. Kehittää koordinaatiota, tasapainoa sekä kaikkien lihasryhmien kuntoa tasapuolisesti, erityisesti vartalon ja yläraajan lihasryhmille. Kuntonyrkkeily tunneilla käydään läpi tekniikkaa, tehdään mm. pariharjoituksia sekä kestävyys- ja lihaskuntoharjoittelua. Voit tulla tunnille vaikka aikaisempaa kokemusta lajista ei olisi.

Ohjaajana Tuomo Eronen

Kuntosali-circuit.

Kuntopiiriharjoittelussa yhdistyvät perinteiset kuntosaliharjoittelun periaatteet. Ohjelma suunnitellaan niin, että mahdollisimman moni lihasryhmä saa harjoituksen ja harjoitusohjelmat kuormittavat tasapuolisesti koko kehoa tai vaihtuvasti keskitytään esim. jalkoihin tai ylävartaloon. Kunnanpaikassa toimii neljä ohjattua kuntosali-circuit ryhmää, johon voit tulla mukaan ja saada ohjausta pitkäkestoisempaan ja nousujohteiseen harjoitteluun.

Ohjaajina Kunnanpaikan liikunnanohjaajat



Latin Heat -tanssitunti

Helppoja perusliikkeitä ja lyhyitä sarjoja sisältävä tanssitunti, jossa tansseina mm. samba, cha cha, jive, reggaeton ym. Saat myös tarvittaessa ammattilaisen vinkkejä askeltekniikkaan, mutta tunnilla tärkeintä saada hiki pintaan ja hymy huulille!

Ohjaaja Juho Taskinen

Pilates

Pilatesin tavoitteena on kehittää voimaa, liikkuvuutta ja kehonhallintaa. Hallituilla ja rauhallisilla liikkeillä tavoitellaan oikeaoppista lihasten toimintaa, lihastasapainoa ja kehon hyvää ryhtiä. Liikkeillä haetaan voimaa erityisesti keskivartalon alueelle ja liikkuvuutta rintarankaan. Pilatesin teho perustuu kuuteen periaatteeseen: keskivartalon syvien lihasten käyttö, kontrolli, tarkkuus, hallittu hengittäminen, keskittyminen ja liikkeen virtaus. Pilates taso 1 on suunnattu aloitteleville tai jo vähän aikaa lajia harrastaneille. Taso 2 on jo pidempään lajia harrastaneille. Sunnuntain tunti soveltuu kaikenlaisille.

Ohjaajana keskiviikkoisin Anni Savolainen ja sunnuntaisin Taru Lammi

Pilates/Venyttely

Kehonhallintaa harjoittava tunti. Alkulämmittelyssä tehdään liikkuvuutta lisääviä liikkeitä, jonka jälkeen vahvistetaan keskivartalon lihaksia hengitystä apuna käyttäen. Tunti sisältää pilates- ja joogaharjoituksia. Tuntiin voi sisältyä myös tasapainoharjoittelua. Lopussa rauhalliset venyttelyt tai koko tunti voi olla venyttelyä (n. joka 4. kerta).

Ohjaajana Jonna Tirkkonen

Power Body

PowerBody tunti alkaa koko kehon lämmittelyllä, jonka jälkeen työtetään lihaskuntoa oman kehon painolla tai erilaisia lisäpainoja hyödyntäen. Tunnilla tehdään välillä pidempiä, välillä lyhyempiä sarjoja aikaa tai toistoja vastaan ja tarkoituksena on saada lihaskunto kohoamaan! Tule mukaan tunnille ottamaan ilo irti lihaksista ;)

Ohjaajana Eijariitta Paajanen

Rumbita Fuerte

Rumbita on ilmaisuvoimainen ja etninen tanssimuoto, jossa musiikki on aina espanjankielistä. Konkreettisen opetusmetodin avulla kuka tahansa oppii tanssimaan ja ilmaisemaan itseään omalla vartalollaan. Rumbitan lihaskunto-ohjelma, Fuerte, toimii tehokkaana sekä tyylikkäänä tapana treenata lihaskuntoa ja parantaa notkeutta, tasapainoa ja ryhtiä.

Ohjaajana Sanni Niemelä



RVP-jumppa

RVP on tiukka lihaskuntopainotteinen ”täsmätunti” reisille, vatsalle ja pakaraille. Tunti alkaa alkulämmittelyllä. Lihaskunto-osuudessa keskitytään reisi-, vatsa- ja pakaralihasten vahvistamiseen. Lopuksi lyhyet palauttavat venyttelyt. Tunti ei sisällä monimutkaisia askelsarjoja. Tunti sopii kaikille lihaskuntoharjoittelusta pitävälle.

Ohjaajana Sanni Niemelä

Tehotreeni

Nimikin kertoo, että kyseessä on tehokas aerobinen ja lihaskunto harjoitus. Säännöllisesti tapahtuvalla tehotreeneillä lihaskunto saa kiinteämmän muodon. Jotta harjoittelu olisi mahdollisimman kehittävää ja nousujohteista, tarvitaan yksi kova tehotreeni viikossa. Tehotreeni sisältää alkulämmittelyn, lihaskunto-osuuden, sekä loppujäähdyttelyn. Tuntiin sisältyy myös HIIT harjoittelua. Hikoile, hengästy ja tunne kuinka menevä musiikki ja ryhmän fiilis tempaavat sinut ylittämään itsesi – joka ikinen kerta, kuntotasosta riippumatta.

Ohjaaja Eijariitta Paajanen

Vesijumppa

Monipuolista liikuntaa vedessä musiikin tahdissa. Harjoitukset sopivat hyvin kaikenikäisille ja –kokoisille vesiliikunnasta pitävälle, jotka haluavat liikkua tehokkaasti ja turvallisesti. Vesi moninkertaistaa liikkeiden tehon ja samalla kun vesijumppa on hyvä voima- ja kestävyys harjoittelun muoto, se on lempeä ja turvallinen nivelille. Uimataito ei ole välttämätön, sillä harjoitukset tehdään seisten pohjassa tai tangosta kiinni pitäen.

Ohjaajana Kunnanpaikan liikunnanohjaajat