



Masalan Kisa ry MasKi-Gym

AIKUISTEN JA LASTEN RYHMÄT KEVÄTKAUSI 09.01.2012 ALKAEN



	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
L A P S E T J A N U O R E T	TanssiMix 11-14-v 15.45-16.30 Nissnikun koulu Katja TanssiMix yli 15 v kts. Aikuisten lukujärjestys Perheliikunta 1-3-v 17.30-18.05 3-6-v 18.05-18.55 Nissnikun koulu Marianne	Tempputuokio 3-4v 17.10-17.45 4-5v 17.50-18.30 Nissnikun koulu Krista ja Hanna	Tenavatuokio 1-3v 10.30-11.15 Masalan monitoimitalo Nanna Telinevoimistelu Pronssi 15.15-16.15 Hopea 16.15-17.15 Nissnikun koulu Karita Tosikulmanoja 17.15-18.00 Nissnikun koulu Karita Telinerata perheille 18.00-18.50 Nissnikun koulu	Pallokerho 9-13 v 17.15-18. Nissnikun koulu Malla Rytminen voimistelu 6-8 v 18.15-19.15 Nissnikun koulu Sini ja Laura	Telinevoimistelu Pronssi 15.45-16.30 Pojat 5 v->16.30-17.15 Tytöt alkeet 17.15-18 Nissnikun koulu Karita, Nanna, Ari	Sirkuskerho 8-10 v 16.00-17.00 11-14 v 17.00-18.00 Nissnikun koulu Valtteri	Telinevoimistelu Tytöt 5-7 v 14.45-15.30 Hopea 15.30-17.00 Tytöt 7-9 v 17.00-17.45 Pojat 17.45-18.30 Nissnikun koulu Nanna, Rosa, Pinja, Joonas ja Ari Satujumppa 4-6 v 18.35-19-15 Nissnikun koulu Krista
	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
A I K U I S E T	TanssiMix * yli 15-v 16.30-17.20 Nissnikun koulu Katja Lipponen Jumppa ** 19.00-20.00 Nissnikun koulu Johanna Norrkniivilä	Päiväjumppa* 11.00-12.00 Masalan monitoimitalo Sirpa Skog-Niemikallio -LASTENHOITO- BodyStep *** 20.00-21.00 Masalan Monitoimitalo Maria Kilpinen	Miesten Tehotreeni*** 19.00-20.00 Nissnikun koulu Ari Lipponen TanssiJumppa * 20.00-21.00 Nissnikun koulu Sirpa Skog-Niemikallio	Intervallijumppa *** 19.30-20.30 Nissnikun koulu Laura Askola Kehonhallinta * 20.00-21.00 Laajakallion koulu Karita Soukko	Päiväjumppa ** 11.00-12.00 Masalan monitoimitalo Karita Soukko -LASTENHOITO- Zumba ** 18.00-19.00 Nissnikun koulu Elina Seppänen-Nuijten Piloxing*** 18.00-19.00 Laajakallion koulu, Maria K		Kehonhallinta ja liikkuvuus * 18.00-19.00 Masalan monitoimitalo Niina Mäkelä

LAPSET JA NUORET

Katso ilmoittautumisohjeet lasten tunneille www.masalankisa.fi

Huom! Lasten ryhmien kausimaksut sisältävät jäsenmaksun. Alennus MasKin jäsenille (jäsenmaksu maksettu muuhun jaokseen) 2,50 €/kausi.

TanssiMix: Eri tanssilajien lämmittelyt ja liikesarjat lattian poikki. Helpohkoja Zumban tyyppisiä tanssiosuuksia. Mukana myös lihaskunto- osioita, venyttelyä sekä hauskanpitoa pallopelien ja hippaleikkien muodossa. 45€/kausi.

Perheliikunta: Iloista liikuntaa yhdessä ja vanhemman ja lapsen kanssa. 45€/kausi

Tempputuokio: Välineisiin ja telineisiin tutustumista sekä liikuntaleikkejä. 60€/kausi

Tenavatuokio: Liikuntaa leikkien yhdessä lapselle ja vanhemmalle. 45€/kausi

Telinevoimistelu: Telinevoimistelussa kehitetään kehonhallintaa, liikkuvuutta ja voimaa leikinomaisesti. 1xvko 60€/kausi, 2xvko 100€/kausi. Pronssi- ja hopearyhmät tarkoitettu edistyneemmille.

Tosikulmanoja, erityisryhmä: Telinearatapainotteinen, karkeamotoriikkaa kehittävää perheliikuntaa erityistukea tarvitseville lapsille. 35€/kausi

Telinerata perheille: Avoimet ovet telineradalle. Kaikenikäiset lapset liikkuvat vanhemman kanssa. Ei ohjattua toimintaa. 5€/perhe

Pallokerho Tutustutaan eri pallolajeihin kevään 2012 ajan. 35€/kausi

Rytminen voimistelu: Rytmissen ja joukkuevoimistelun harjoitteita aloittelijoille. 55€/kausi

Sirkuskerho: Tutustutaan sirkuksen huikeaan maailmaan ja harjoitellaan mm. akrobatiaa, jongleerausta sekä esiintymistä. 55€/kausi

Satujumppa: Monipuolista liikuntaa satuteemojen mukaan. 45€/kausi

AIKUISET Aikuisten tunneille ilmoitaudutaan paikan päällä.

Aikuiset hinta: 1 x vko 56 € / kausi + jäsenmaksu 10 € / vuosi tai kaikki jummat (2-11 x/vko 72€ / kausi + jäs.maksu 10€ / v

TanssiMix: Eri tanssilajien lämmittelyt ja liikesarjat. Zumban tyyppisiä koreografisia tanssiosuuksia sekä lihaskunto- ja venyttelyosio.

Päiväjumppa/jumppa: Hiki pintaan lämmittellen erilaisten musiikkien tahdissa. Lihaskuntoharjoitteet koko keholle sekä palauttavat venyttelyt.

Bodystep: Aerobinen ja koreografinen osuus steppilaudalla sekä lihaskuntoharjoittelua. Sopii kokeneemmalle jumppaajalle.

Miesten tehotreeni: Tehotreeni-harjoittelu kehittää lihasvoimaa ja -kestävyyttä, tasapainoa, kehon liikkuvuutta ja ketteryyttä. Tunnilla treenataan yksin, pareittain ja ryhmissä ja tehdään mm. kehonpainolla ja lisävälineillä erilaisia harjoitteita, jotka pohjautuvat useiden eri urheilulajien harjoitteisiin. Vaikka tunnilla testataankin kuntoilijan tahdonvoimaa ja sisua, se sopii silti kaikenkuntoisille. Kunto kasvaa tällä tunnilla taatusti!

Tanssijumppa: Tervetuloa heittäytymään musiikin vietämäksi! Unohda ajatus; Onko tästä minulle mitään hyötyä? Anna jalkojen viedä ja mielen levätä.

Intervallijumppa: Lyhyt alkulämmittely, sen jälkeen 3 patteria jossa 4 eri lihaskuntoliikettä 2x peräkkäin. Pattereiden välissä sykkeenkohotus. Lopussa pieni palauttava venyttely. Sopii kokeneemmalle jumppaajalle.

Kehonhallinta: Rauhallinen Pilates- ja Core -tyyppisiä liikkeitä hyödyntävä lihastyötunti, jossa ei hypitä, mutta hiki tulee. Pidemmät venyttelyt ja lyhyt loppurentoutus.

Zumba: Hauska, mukaansa tempaava kuntotanssi, jossa harjoitellaan tanssi- ja aerobicaskeleita mm. latinomusiikin tahdissa.

Piloxing: Intervallitunti, jossa yhdistetään liikkeitä nyrkkeilystä, tanssista ja pilateksesta. Tehokkaat sykkeennostot ja rauhallisemmat lihastyöosiot vaihtelevat.

Kehonhallinta ja liikkuvuus: Keskivartalon hallintaa, selän liikkuvuutta ja tasapainoa kehittävä tunti fysioterapeutin ohjaama

* helppo, mutta ei tarkoita kevyt, sopii myös aloittelijalle

** keskivaikea ja tehokas

*** vaativa ja tehokas, sopii kokeneemmalle jumppaajalle

PÄIVÄJUMPPIEN AIKANA LASTENHOITO, ei erillistä maksua.

