

LAPSET JA NUORET:

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

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

Vauvajumppa: Vauvan ja vanhemman yhteinen liikuntatuokio. 45€/kausi

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

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

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

Liikuntaleikkikoulu: Lapsi oppii perusliikkeitä, kokee oivaltamisen ja onnistumisen iloa. Joka neljäs kerta yhdessä vanhemman kanssa 60€/kausi

AIKUISET:

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

Päiväjumppa/jumppa: Hiki pintaan lämmitellen 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: Helppoja tanssillisia askelsarjoja välillä sykettä nostaen, välillä jäähdytellen, lisäksi lihaskunto-osuus.

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.

Kehonhallinta ja liikkuvuus: Keskivartaloa vahvistava, liikkuvuutta ja tasapainoa lisäävä jumppa kaikenkuntoisille. Olennaista myös venyttely ja rentoutus.