



## LIIKUNTARYHMIEN ESITTELY

Tule mukaan iloisille tunneille. Ryhmät ovat tarkoitettu kaiken ikäisille aikuisille, myös ikäihmisille ja työssä käyville auttamaan arjen toiminnoissa sekä on erinomaisesti työpäivän päätteeksi, tuomaan liikettä koko keholle palautumaan työpäivästä.

Monipuolinen harjoittelu, sopii kaiken kuntoisille ja kaikille vartalolle ryhmät sopivat myös ikäihmisille. Jokainen voi jumpata oman kuntonsa mukaan. Tervetuloa mukaan liikkumaan!

**Lämmin- / vesivoimistelussa** vaihteleva veden vastus lisää monipuolisesti liikkeen tehokkuutta. Samalla vesi pehmentää liikkeen voimaa, rasisvammat ovat harvinaisia, huomaat että vedessä liikkeet ovat huomattavasti helpompia suorittaa. **Kalevan uintikeskukseen, Kangasalan Kuohuun, Nokian uimahalliin ja Ylöjärven Uimahalliin on maksettava sisäänpääsy! Viola-kodissa hinta sisältää sisäänpääsyn !**

**Asahi on suomalainen terveystuotantamuoto**, jossa yhdistyvät lempeät, hitaat liikkeet, rauhallinen hengitys ja mielen rauhoittaminen. Liikkeet ovat yksinkertaisia ja helposti opittavia, eikä harjoitteluun tarvita erityisvarusteita. Asahi sopii kaikille ikään ja kuntoon katsomatta. Harjoittelu vahvistaa ja rentouttaa kehoa, parantaa liikkuvuutta, ryhtiä ja tasapainoa sekä auttaa lievittämään stressiä ja kehon jännityksiä. Liikkeet voidaan tehdä joko seisten tai istuen.

**Joogapilatesissa yhdistyvät joogasta ja pilateksesta** parhaat tuki- ja liikuntaelimestön terveyttä tukevat osiot: pilateksesta etenkin keskivartalon harjoittaminen, tarkkuus ja kontrolli, joogasta liikkuvuus-, tasapaino- ja alaraajojen voimaa lisäävät harjoitukset. Joogapilates-ryhmä sopii miehille ja naisille, myös helpottamaan arkea!

**Sovellettua jooga-, pilates- ja faskiaharjoittelu** on monipuolista harjoittelua koko vartalolle, sopii kaiken kuntoisille ja ikäisille. Tavoitteena hyvä vartalon hallinta, tasapaino ja liikkuvuus, joilla parannetaan selän hyvinvointia. Rauhallinen, mutta tehokas tunti. Sovelletaan harjoitteita joogasta, pilateksesta ja faskioita huoltavasta harjoittelusta.

**Tule-pilates** on lempeää pilatesta, joka on edistää tuki- ja liikuntaelimestön terveyttä liikuntaa. Teemme turvallisia liikkeitä, jotka vahvistavat, voimistavat ja huoltavat kehoa. Tunnille voi hyvin tulla, vaikka pilates ei olisi ennestään tuttua. Selkäystävällisellä tunnilla, jossa vahvistut jaksamaan arjessa ja saat myös rentoutua!

**Tanssia selällesi-ryhmä** on tehokas ja monipuolinen liikuntalaji. Tule mukaan uuteen selkäystävälliseen tanssilliseen jumppaamme. Tanssi on tehokas ja monipuolinen liikuntalaji. Anna sävelten soida selässäsi ja rytmin rentouttaa rankaasi, kun mukaillemme yhdessä erilaisia tanssilajeja ja opettelemme askeleita. Tunti menee yhdessä hujauksessa hikoillen hyvän humpan huumassa.

**Tasapaino- ja kehonhuoltoryhmän** tunnilla parannat liikkumisvarmuutta sekä tasapainon ja kehon hallintaa monipuolisella harjoittelulla. Harjoitteet ovat kevyitä ja koko kehon hallintaa kehittäviä. Kehonhuollon avulla voit palautua rasituksesta ja keskittyä erityisesti aktiivisiin liikkuvuutta sekä selän ja niska-hartiaseudun hyvinvointia edistäviin harjoituksiin.

**Pystyasennossa tasapainoa ja kehonhallintaa-ryhmä** kehittäminen ja ylläpitäminen on tärkeää syvien lihasten aktivoimiseksi. Harjoitteissa yhdistyvät parhaat tuki- ja liikuntaelimestön terveyttä tukevat osiot liikkuvuus-, tasapaino- ja alaraajojen voimaa lisäävät harjoitukset. Harjoitteet tehdään seisten, tunnilla ollaan paljain jaloin tai varvassukilla ja osaksi käytetään kevyitä painoja.

**Selkäsi hyväksi -ryhmät** sopivat miehille ja naisille, sekä ensikertalaisille että konkareille. Tunnilla keskitytään niska-hartiaseudun ja selän hyvinvointia tukeviin harjoituksiin. Tunti sisältää lihaskunto-, liikkuvuus-, venyttely- ja rentoutusharjoituksia matolla ja seisten tehtynä.

**Selkäystävällinen Barre-ryhmä** on sinulle sopiva, jos kaipaat monipuolista ja innostavaa liikuntaa, barre on sinua varten. Barre on saanut vaikutteita baletista ja pilateksesta, mutta ei ole kumpaakaan. Tunnilla ollaan paljain jaloin tai varvassukilla ja osaksi käytetään kevyitä painoja. Tunnilla harjoitellaan tangon vieressä pystyasennossa, hallittu liikkuvuusharjoittelu tapahtuu aktiivisilla liikkeillä. Tuntiin kuuluu lopuksi keskivartalon harjoittaminen jumppamatolla.

**Kuntosalin laitteissa** ohjaajan valvonnassa ja ohjauksessa on turvallista ylläpitää ja vahvistaa lihaskuntoa. Erityisesti ikääntyviä henkilöitä suositellaan aloittamaan kuntosaliharjoitteet. Lihaksien voima ja kehon liikkuvuus auttavat tasapaino tilanteissa ja arjen askareissa.

**Äijäjumppa** on suunnattu miehille. Hyppyjä tai vaikeita askelkuvioita ei näillä tunneilla tehdä! Tunti sisältää kuntopiirityyppistä lihaskunto-, tasapaino-, ketteryy-, ja liikkuvuusharjoittelua. Selkätreenin sisältö on helppoa, mutta tehokasta kehonhallintaa, tehdään lihaskuntoa kehittäviä harjoitteita mukavassa porukassa. Jokainen voi jumpata oman kuntonsa mukaan.