



LIIKUNTARYHMIEN ESITTELY

Tule mukaan iloisille tunneille. Ryhmät ovat tarkoitettu kaiken ikäisille aikuisille, niin ikäihmisille auttamaan arjen toiminnoissa kuin työssä käyville työpäivän päätteeksi tuomaan liikettä koko keholle ja palautumaan työpäivästä. Monipuolinen harjoittelu sopii kaiken kuntoisille ja kaikille vartalolle, ryhmät sopivat myös ikäihmisille. Jokainen voi jumpata oman kuntosensa mukaan!

Lämmin- / ja vesivoimistelu on tehokas ja nivelistävällinen liikuntamuoto. Veden vastus tehostaa harjoittelua, kun taas veden noste keventää kuormitusta ja helpottaa liikkeiden suorittamista. Vesiliikunta kehittää lihaskuntoa, liikkuvuutta ja tasapainoa turvallisesti. Se sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille sekä kuntoutuksen tueksi.

Kalevan uintikeskukseen myös Kangasalan, Nokian ja Ylöjärven uimahalleihin on maksettava sisäänpääsy!
Viola-kodissa hinta sisältää sisäänpääsyn!

Asahi on suomalainen terveystuotantamuoto, jossa yhdistyvät lempeät liikkeet, rauhallinen hengitys ja mielen rentoutuminen. Harjoittelu sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille, eikä se vaadi erityisiä varusteita. Asahi edistää liikkuvuutta, ryhtiä ja tasapainoa, vahvistaa ja rentouttaa kehoa sekä auttaa vähentämään stressiä ja kehon jännityksiä. Liikkeet voidaan tehdä joko seisten tai istuen.

Selkäystävällisessä joogapilatesissa yhdistyvät joogasta ja pilateksesta parhaat tuki- ja liikuntaelimistön 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!

Selkäpaineittainen tule-pilates-ryhmä on lempeää pilatesta, joka on edistää tuki- ja liikuntaelimistön 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!

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.

Sovellettua jooga-, pilates- ja faskiaharjoittelua tarjoaa monipuolista ja lempeää liikuntaa koko vartalolle. Tunti sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille. Harjoituksissa yhdistyvät joogan ja pilateksen parhaat puolet sekä faskioita huoltavat liikkuvuus- ja kehonhallintaharjoitteet. Tavoitteena on lisätä liikkuvuutta, parantaa tasapainoa ja vahvistaa kehonhallintaa selkää kuormittamatta. Rauhallinen mutta tehokas tunti tukee kokonaisvaltaista hyvinvointia ja auttaa ylläpitämään tervettä sekä toimivaa selkää!

Tanssia selälle-ryhmä on tehokas ja monipuolinen liikuntalaji. Tule mukaan uuteen selkäystävälliseen tanssilliseen jumppaamme. Anna sävelten soida selässäsi ja rytmin rentouttaa rankaasi, kun mukailemme 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.

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 kuntopiiriityypistä lihaskunto-, tasapaino-, ketteryys-, ja liikkuvuusharjoittelua. Selkätreenin sisältö on helppoa, mutta tehokasta kehonhallintaa, tehdään lihaskuntoa kehittäviä harjoitteita mukavassa porukassa. Jokainen voi jumpata oman kuntosensa mukaan.

Vetreyttä ja vireyttä varttuneille. Seniorijumppa on suunnattu kaikille varttuneille aikuisille, niin naisille kuin miehille. Harjoitukset suunnitellaan osallistujien toimintakyvyn mukaan ja niiden tavoitteena on edistää erityisesti selän hyvinvointia sekä ylläpitää liikkuvuutta ja vireyttä. Ohjaaja tarjoaa liikkeistä erilaisia vaihtoehtoja, jotta jokainen voi harjoitella omien voimavarojensa mukaisesti. Harjoitukset voidaan tehdä myös tuolia apuna käyttäen, joten ne soveltuvat monen tasoisille liikkujille.

Tervetuloa mukaan iloisein liikkujiin !!!