

MAANANTAI

ILMA	17.15 Power Core	45	S1
KIVI	16.30 Pump	35	S1
	19.15 Circuit	45	S1
METSÄ	18.00 Flowride Basic		S2
TULI	15.40 Zumba	45	S1
	18.05 Power Step		S1

TIISTAI

ILMA	18.00 Core	30	S1
	19.45 Pilates L1/Chiball*		S1
KIVI	17.50 Giya	45	MTS
	18.40 Gymstick Muscle		S1
METSÄ	09.15 Flowride Basic		S2
	17.10 Evergreen*	45	S1
	18.45 Flowride Cardio		S2
TULI	10.30 Zumba		S1
	17.10 Fever*	45	S1

KESKIVIIKKO

MAA	10.10 Venyttellen Vetreäksi		S1
	19.10 Venyttellen Vetreäksi*		S1
ILMA	18.00 Pilates L2/Pilates Basics*		S2
KIVI	09.30 Pump	35	S1
	16.50 Fitball		S1
	19.10 Body*	45	S1
METSÄ	16.00 Fit	45	S1
	17.15 Flowride Cardio	35	S2
TULI	18.00 Zumba/Latin Fever*	45	S1

Liikuntakalenteri

Kesä 30.5.-4.9.2011

TORSTAI

ILMA	18.00 Jooga/Harmony Yang*		S2
KIVI	10.00 Pump		S1
	17.00 Power Body		S1
	19.00 Kuntonyrkkeily*		MTS
	19.00 Pump		S1
METSÄ	18.10 Evergreen*	45	S1
	19.10 Flowride Basic		S2
TULI	18.10 Fever*	45	S1

PERJANTAI

ILMA	09.15 Core	30	S1
KIVI	16.30 Pump		S1
METSÄ	08.30 Flowride Basic	35	S2
	15.50 Flowride Cardio*	35	S2

LAUANTAI

MAA	10.30 Venyttellen Vetreäksi*		S1
METSÄ	09.20 Flowride Basic	35	S2
ERIKOIS	10.00 Teematunti*		S1

SUNNUNTAI

ILMA	19.00 Harmony Yang/Pilates L1*		S1
METSÄ	18.00 Flowride Cardio*		S2
TULI	18.00 Zumba	45	S1

MAA

Venyttellen Vetreäksi

Perusvenyttelytunti, joka sopii kaikille. Yksinkertaiset ja helposti omaksuttavat venytysasennot lisäävät liikkuvuutta ja rentouttavat oloa. Tunti on kestoltaan 30min.

ILMA

Core

Core on perustason tunti, jolla pääset haastamaan keskivartaloasi ja kehittämään kehonhallintaa. Tunnilla opit kannattelemaan kehoasi ryhdikkäästi, parannat tasapainoa sekä kehon yleistä hallintaa. Keskivartalon pinnallisten ja syvien lihasten harjoittamista voidaan suosittelua naisille ja miehille ikään katsomatta.

Power Core –UUTTA!

Kehon voimaa ja -hallintaa lisäävä harjoitus. Tällä kehonhallintatunnilla perustuntia haastavimmat yhdistelmäliikkeet takaavat Poweria Coreen.

Harmony Yang

Kokonaisvaltainen kehon lihahuoltotunti, jossa venytetään levossa oleville lihaksille pituutta. Liikkeiden avulla parannetaan ryhtiä ja hyvää oloa kehoon syvävenyttelytekniikoita käyttäen. Tällä tunnilla keskitytään harjoittamaan syvien lihasten aktivoitua, syvähengitystekniikkaa ja rentoutudutaan liikkuvuusharjoitusten avulla.

Pilates Basics

Tällä tunnilla perehdytään pilatesin perusteisiin, kuten tuki-

voimapisteen sijaintiin, aktivointiin, merkitykseen sekä lateraalihengitykseen. Aloita tältä tunnilla pilatesin harjoittaminen.

Pilates Level 1

Pilates on kehonhallintaa, jonka avulla opitaan käyttämään sekä vahvistamaan syviä vatsa- ja selkälihaksia. Tekniikan avulla opit käyttämään kehoasi tasapainoisesti ja saat syvistä lihaksista tukea selkärangalle. Pilates on pehmeä joskin haastava laji, joka sopii kaikille. Tällä tunnilla kerrataan tukivoimapisteen merkitys, sijainti ja aktivointi lyhyesti. Tunnilla on muutama lämmittelyliike ja 6 pilatesliikettä sekä rentoutus.

Pilates Level 2

Tunti sopii edistyneemmille Pilatesin harrastajille, joilla tukivoimapisteen aktivointi ja yhdistäminen liikkeessä ovat hallinnassa. Tunti sisältää 12 - 15 pilates -liikettä sekä runsaammin variaatiomahdollisuuksia. Tunnilla etenemistahti on jo reippaampi.

Chiball

Aroma- ja väriterapeutisilla palloilla tehtävä hyvän olon harjoitus. Tunnilla keskitytään lisäämään nivelten ja nikamien liikkuvuutta. Opetellaan kehon hallintaa ja rentoutumista. Itämaiseen filosofiaan perustuen tunti vaihtelee vuodenaikojen mukaan.

Hatha Jooga

Perinteinen joogatunti. Asanat eli joogan erilaiset asennot vaativat

paitsi lihastyötä, myös venyttävät ja lisäävät tietoisuutta omasta kehosta. Hengityksen mukaan liikuminen auttaa keskittymään ja rauhoittaa mielen. Tunti soveltuu hyvin myös joggaa ensimmäisiä kertoja kokeileville.

KIVI

Body

Monipuolinen lihaskuntotunti, jossa tehdään lihaskuntoliikkeitä koko kehon päälihaksiryhmille.

Pump

Tehokkaasti muokkaava, vapaa-painoilla tehtävä lihaskuntoharjoitus. Tunnilla edetään kappaleittain lihasryhmästä toiseen. Apuna käytetään levytankoja, käsipainoja ja step lautaa. Tunnilla kehitetään lihaskestävyttä.

Power Body

Tehokas koko kehoa muokkaava lihaskuntoharjoitus aerobista kestävyttä huomioimatta. Liikkeet suoritetaan patteriharjoitusmenetelmällä neljän liikkeen sarjoina. Pattereiden välissä tehdään maksimikestävyttä harjoittava sykkeenkohotus. Tunti on rasitukseltaan keskiraskas.

Gymstick Muscle

Tunti tehokkaaseen lihaskuntoharjoitteluun. Tunnilla tehdään Gymstickille ominaisimpia lihaskuntoliikkeitä, joissa lihaskunnan mukana kehitty myös kehon motorikka ja hallinta. Tunti kuormittaa kokonaisvaltaisesti koko kehoa, ryhtiä ylläpitäviä syviä lihaksia unohtamatta.

Circuit

Perinteinen kiertoharjoittelutunti, jossa lihaskunto- ja aerobiset liikkeet vuorottelevat. Tehokas, monipuolinen ja yksinkertainen harjoitus, jossa jokainen voi tehdä harjoituksen oman kuntonsa mukaisesti.

Fitball

Tehokas kehonhallintaa, tasapainoa ja lihaskuntoa kehittävä tunti. Venyttely päättää tunnin. Fitball harjoittelu kehittää erityisesti keskivartalon ryhtiä ylläpitäviä lihaksia.

Girya

Kahvakuulan avulla tehtävä lihaskuntoharjoitus.

Kuntonyrkkeily

Tunti rakentuu alkulämmittelystä, tekniikkaosuudesta, lihaskuntoharjoitteista ja loppuvenyttelystä. Laji sopii erityisen hyvin niska-hartiaseudun kiireyksistä kärsiville.

METSÄ

Fit

Monipuolinen ja perinteinen jumppatunti. Puolet tunnista askelletaan keskitasolla ja puolet tunnista tehdään lihaskuntoliikkeitä perinteisin välinein.

Evergreen

Tällä tunnilla kuulet kaikki hyvät vanhat hiit ja saat kunnon hien pintaan liikoja miettimättä. Kappaleen vaihtuessa vaihtuvat liikkeetkin ja tunnelma on energinen ja hauska. Puolet tunnista käytetään lihaskuntoliikkeisiin perinteisin välinein.

Step Fit

Tyylit kuten Fit jumbassa. Alavartaloa tehokkaasti harjoittava ja vauhdikas perusaskellustunti. Tunnissa yhdistyvät yksinkertaiset ja tehokkaat liikkeet sekä energinen musiikki.

Crossing ja Sisäpyöräily**FlowRide Basic 35 ja 60**

Tunnilla harjoitetaan peruskestävyyttä, joka toimii kestävyyskunnan ja kaiken harjoittelun pohjana. Tunti on kokonaisrasitukseltaan kevyt.

FlowRide Cardio 35 ja 60

Tunnilla harjoitetaan vauhtikestävyttä, jonka kehittyessä kykenet liikkumaan entistä korkeammalla raskuustasolla ja täten kuluttamaan runsaasti energiaa.

TULI

Fever

Fever on hauska ja helppo tunti, jossa naurulihaksia koetellaan. Tunnilla tanssitaan mm. musikaaliteemojen, lat-tareiden, jazzin ja streetdance -teemojen parissa. Tunnin koreografia on keskitasoa. Tunti sopii kaikille.

Zumba

Helppoa ja tehokasta tanssia latinalais-, afro- sekä muun kansainvälisen musiikin tahdissa. Tunnin teho perustuu intervalliharjoitukseen, jossa hitaat ja nopeat liikkeet vaihtelevat ja saavat jokaiselle hien pintaan. Tunnilla ei rakenneta pitkiä askelsarjoja vaan keskitytään tanssimiseen ja hauskanpitoon.

Power Step

Energinen Step –tunti, jolla haastat itsesi fyysisesti. Helppo ja vauhdikas koreografia takaa tehokkaan harjoituksen, jolla parannat vauhtikestävyttä. Step –lauta antaa haastetta alavartalon lihaksille ja lisää energiakulutusta. Tunti sisältää lyhyen lihaskunto-osuuden ja palauttavat venyttelyt. Tunti vaativalle liikkujalle.

Crossing ja Sisäpyöräily**Flowride Pro**

Maksimikestävyysharjoitus, jossa pääset halutessasi kokeilemaan niin fyysisiä kuin henkisiäkin rajojasi. Kova tunti kovalle asenteella.

PERHE - UUTTA!

Baby 3 – 12 kk

Liikuntahetki, jossa äiti, isä tai muu aikuinen saa nauttia vauvan kanssa jumppaamisesta, loruista ja musiikista. Vauvan nauttiessa liikkeestä ja rytmistä, saa aikuinen huomaamatta hien pintaan. Tunti sopii vauvoille, jotka jo kannattelevat päättään, mutta eivät vielä kävele.

Kids 1 – 2 v

Iloinen tunti, jossa yhdessä aikuisen kanssa leikitään, lauletaan ja puuhataan. Tunnilla harjoitellaan motorisia perustaitoja ja nautitaan yhdessä tekemisestä. Tunti tukee lapsen motorista kehitystä sekä liikkunnallisia valmiuksia.

Kids 3 – 4 v

Tunnilla harjoitellaan motorisia perustaitoja mm. erilaisin liikkumistavoimin; ryömitään, juostaan ja hypitään. Erilaiset leikit ja pelit sekä tempuu- ja taitoradat lisäävät mm. koordinaatiota ja tasapainoa. Lapsi saa kokea ryhmässä yhdessä tekemisen riemua ja oppii samalla sosiaalisia taitoja

Kids 5 – 6 v

Tunnilla harjoitellaan motorisia perustaitoja sekä koordinaatiota ja tasapainoa mm. hyppimisen, kuperkeikkojen, pallottelun, erilaisten leikkien ja pelien, sekä tempuu- ja taitoratojen avulla. Lapsi saa kokea ryhmässä yhdessä tekemisen riemua ja oppii samalla sosiaalisia taitoja.

KidsDance 7 – 9 v

Lasten oma tanssitunti, jossa opetellaan oman kehon käyttöä tanssin eri elementtien ja lajien avulla. Tunnilla harjoitellaan jo tanssisarjaa, tehdään tekniikka- sekä luovia harjoituksia. Tunnin tavoitteena on kehittää lapsen motorisia taitoja sekä opetella oman kehon hallintaa. Tunnin musiikki perustuu lasten omiin toiveisiin. KidsDance sopii sekä tytöille että pojille.

Zumba 10–12 v ja 13–15 v

Lasten ja nuorten oma tanssitunti, jossa energinen ja iloinen musiikki liikuttaa ja saa hymyn huulille. Kantavana ajatuksena on tanssin helppous ja liikunnan ilo. Tunnilla tanssitaan useita eri tanssilajeja ja –tyylejä. Zumba sopii sekä tytöille että pojille.

Klubi

joka päivä 05 – 22

Vastaanotto

ma-to	13 – 19
pe	12 – 17
la	suljettu
su	suljettu

HUOM!

Tuntivaraukset on lunastettava viimeistään 10min ennen tunnin alkua

Ryhmäliikuntatunneille ei voi osallistua myöhässä

Teematunnilla lauantaicin lihaskuntoharjoittelua vaihtelevin sisällöin

HUOM!

Perheliikuntaa järjestetään kevät- ja syyskaudella. Tulevistä Perheliikunta –tunneista lisätietoa myöhemmin syyskauden lähestyessä.

Tunnit ovat kestoltaan 30-60min. Yhdistele tunteja mieleisi mukaisesti sopivaksi kokonaisuudeksi.

MAA

MAA LAJEJA KUVAAVAT Onnistuminen, terveys, ilo ja hyvä olo meille kaikille.

ILMA

ILMA LAJEJA KUVAAVAT Pehmeys, keveys, rauhoittuminen, keskittyminen, rentous sekä levollinen mieli.

KIVI

KIVI LAJEJA KUVAAVAT: Voima, sitkeys, lihaskunto, lihaksiston tuki.

METSÄ

METSÄ LAJEJA KUVAAVAT Selkeys, rytmikkyyt, tuttu ja turvallinen.

TULI

TULI LAJEJA KUVAAVAT: Haasteet, energia, vauhdin huumaa, menoa ja meininkiä vaativan liikkujan makuun. Mukaansa tempaava, sykettä elämään.

PERHE

PERHELIKUNTA LAJEJA KUVAAVAT: Yhdessäolo, ilo, oppiminen ja turvallisuus.

SENIORI

SENIORILIKUNTA LAJEJA KUVAAVAT Hyvä olo, terveys, ilo ja selkeys.

Forever Lahti

Svinhufvudinkatu 23
15110 Lahti
puh. (03) 877 550
fax (03) 877 5560
lahti@foreverclub.fi
www.foreverclub.fi



Eläköön hyvä olo.

www.foreverclub.fi