

# RYHMÄLIIKUNTAHINNASTO

Lattiatunnit	KERTALIPPU	10 X SARJALIPPU
Normaalilippu	8 €	70 €
30 min jumpat	6,50 €	58,50 €
Opiskelijat, eläkeläiset, työttömät	6,50 €	58,50 €

## Sport Spa-tunnit

Normaalilippu	10 €	90 €
Opiskelijat, eläkeläiset, työttömät	7 €	60 €

**Kuntosali 65 + & vesijumppa 65 + yhteishintaan**.....12 €/hlö

**Senioritanssi + lavis**.....60 €/12krt.

**Kuukausikortti ilman Spa:ta**.....55 €

\*50 €/eläkeläiset, opiskelijat, työttömät  
sis. lattiatunnit sekä kuntosalin käytön yleisövuoroilla.

**Kuukausikortti + Sport Spa**.....130 €

\*103 €/eläkeläiset, opiskelijat, työttömät  
sis.lattiatunnit sekä kuntosalin ja Sport Span käytön yleisövuoroilla.

Tuntien maksu suoritetaan respaan, josta saat ryhmäliikuntalipun.

## LISÄTIEDOT

Emma Kammonen  
050 404 8611  
emma.kammonen@tanhuvaara.fi

RYHMÄLIIKUNTAOHJELMA & AJANKOHTAISET  
TAPAHTUMAT MYÖS >> **TANHUVAARA.FI**

ASIAINTUNTIJUUTTA  
URHEILUJOILLE JA  
LIIKKUIJILLE: **Tanhuvaara**  
URHEILUOPISTO

**Tanhuvaara Sport Resort / Tanhuvaaran Urheiluopisto**  
puh. 015 582 0000 | info@tanhuvaara.fi | tanhuvaara.fi  
Moinsalmentie 1042 • 57230 Savonlinna |

**Tanhuvaara** 100  
SPORT RESORT

ILO LIIKUTTAJAA JO 100 VUOTTA!



**RYHMÄLIIKUNTA KALENTERI 28.8. – 7.12.2017**

**TUTUSTU LISÄÄ VUODEN 2017 RYHMÄLIIKUNTA TARJONTAAN.  
TUNTEJA KAIKEN IKÄISILLE JA TASOISILLE LIIKKUIJILLE >>**



## TUNTIKUVAUKSET

## RYHMÄLIIKUNTAKALENTERI

28.8. – 7.12.2017

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI
		10.00–11.00 <b>Senioritanssit / lavis</b> (kevyt) (VS)	10.00–11.00 <b>Kuntosali 65 +</b>
11.00–12.00 <b>Kuntojumppa 65+</b> (VS)			11.30–12.15 <b>SportSpa / Vesijumppa 65+</b>
17.15–19.15 <b>KuntosaliCircuit</b> Ryhmä 1: 17.15–18.15, Ryhmä 2: 18.15–19.15	17.30–18.30 <b>HIIT 30 min + Core 30 min</b> (VS)	17.30–18.15 <b>Opiskelijajumppa</b> (VS)	17.30–18.30 <b>Crosstraining</b> (MH)
18.30–19.30 <b>Lavis</b> (VS)	18.30–19.00 <b>Kehonhuolto 30 min</b> (VS tai Spa-Sali)	18.30–19.30 <b>LesMills BodyPump</b>	
	19.10–19.55 <b>SportSpa / Aquabic</b>		

Tunteja ei sysyslomaviikolla eikä 6.12. Pidätämme oikeuden muutoksiin.

## TUNTIEN SISÄLLÖT

### VAUHDIKASTA JA TEHOKASTA TREENIÄ

Tunnit sopivat kaikille, jotka haluavat haastetta harjoitteluun.

### HELPPOA JA HAUSKAA

Näiltä tunneilta on helppo aloittaa kunnan kohotus. Harjoittelu on hauskaa ja tehokasta. Tunnit sopivat kaikille.

### KEHO JA MIELI

Tuntien tavoitteena on kehittää mm. tasapainoa, koordinaatiota, vartalon hallintaa ja liikkuvuutta. Tunnit sopivat kaikille.

### BODYPUMP

Turvallinen ja supertehokas lihaskuntotunti, joka ei sisällä lainkaan askelsarjoja, vaan lämmittelykin tehdään tangoilla.

Jokainen voi harjoitella omalla tasollaan valitsemalla itselleen sopivat painot. Tunti sopii kaikille.

### KUNTOSALICIRCUIT

Kehittää lihaskestävyyden lisäksi tehokkaasti hapenkuljetuselimistöä. Sopii kaikille liikkujille aloittelijoista aktiivikuntoilijoihin. Tämä tunti on hyvä tapa aloittaa lihaskuntoharjoittelu, koska liikkeiden tekniikka opetetaan & liikkeet suoritetaan valvotusti.

### HIIT

Hiki virtaa ja syke nousee ja pääset todellakin haastamaan itsesi sekä kehittämään kuntoasi. Tunti sisältää lämmittelyn jonka jälkeen sykkettä nostatetaan mm. erilaisilla hypyillä.

### CORE

Tunnilla vahvistetaan vatsa-, selkä ja pakara- lihaksia dynaamisten lihaskuntoliikkeiden avulla. Intensiivisessä 30minuutin harjoituksessa riittää haastetta niin aloittelijoille kuin huippukuntoisille liikkujille.

### CROSSTRAINING

Vauhdikas kestävyys – ja lihaskuntoa kehittävä kiertoharjoittelun omainen treeni. CrossTraining-tunnilla hypitään, juostaan, nostetaan, soudetaan, käytetään kahvakuulia sekä oman kehonpainoa monipuolisesti.

### KEHONHUOLTO 30 MIN

Kehonhuoltotunti tarjoaa kokonaisvaltaisesti hyvää oloa. Niska- ja hartiajomotukset saavat helpotusta sekä koko kroppaa huolletaan kauttaaltaan venyttelemällä.

### LAVIS - LAVATANSSIJUMPPA

Uusi hauska, helppo ja hikinäinen liikuntamuoto, joka perustuu lavatanssiaskelien ja jumpan välimuotoon. LAVIS:sta tanssitaan yksin. Tunnilla tanssitaan tuttuja lavatanssi-

lajeja kuten humpaa, jenka, rock/jive, cha cha ja samba.

Tanssiaskleet ja koreografiat ovat niin helppoja, että mukaan pääsee tottumattomampikin tanssija.

### SENIORIJUMPPA

Senioritanssit ovat yksin tansittavia, hauskoja ja helppoja koreografioiltaan.

### KUNTOSALI 65 +

Kehitetään monipuolisesti lihaskuntoa. Sopii kaikille niin aloittelijoista aktiivikuntoilijoihin, koska vastuksen saa määrätä itse ja ohjaaja opastaa liikkeiden oikeassa suoritustekniikassa.

### KUNTOJUMPPA 65+

Tunti alkaa alkulämmittelyllä jonka jälkeen tunnilla tehdään lihaskuntoa joko oman kehon painolla tai eri välineitä hyödyntäen. Tunti päättyy venyttelyihin jotka kohdistuvat tunnilla kuormitettuihin lihaksiin. Tuntia siivittää suomalainen musiikki. Teemat vaihtelevat kuukausittain.

### OPISKELIJAJUMPPA

Monipuolista kuntojumppaa vaihtuvin teemoin. Emma Kammoselle voi esittää toiveita sisällöstä.

### VESIJUMPPA 65+

Tunnilla liikutaan musiikin tahdissa eri välineitä apuna käyttäen. Tunnit tapahtuvat pääsääntöisesti matalassa päässä.

### AQUABIC

Vauhdikasta ja monipuolista jumppaa sekä syvässä että matalassa päässä musiikin tahdissa. Tunnilla nostetaan sykettä ja vahvistetaan lihaksia omaa kehoa ja veden vastusta hyödyntäen, Tunnilla käytetään erilaisia välineitä tehostamaan ja tukemaan liikkeitä.