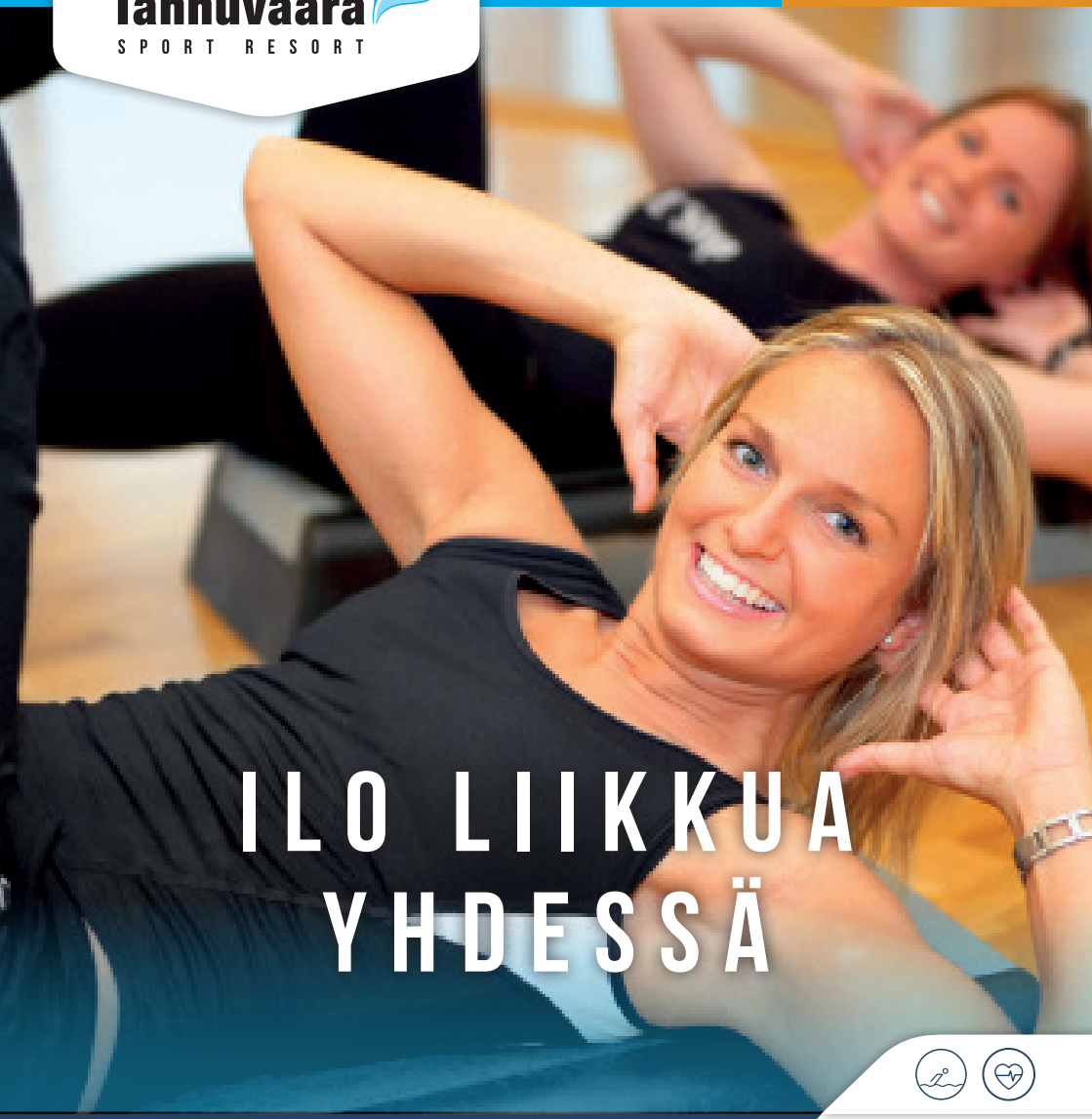
Tanhuvaara
SPORT RESORT

ILO LIIKUTTAA JO VUODESTA 1917 • TANHUVAARA.FI



ILO LIIKKUA YHDESSÄ

RYHMÄLIIKUNTAKALENTERI 7.1. – 17.5.2020

TUTUSTU LISÄÄ VUODEN 2020 KEVÄÄN RYHMÄLIIKUNTATARJONTAAN.
TUNTEJA KAIKENIKÄISILLE JA -TASOISILLE LIIKKUJILLE >>

RYHMÄLIIKUNTAKALENTERI

7.1.-17.5.2020

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
		10.00–11.00 **Kuntosali 65 +** (KS)		
	17.30-18.00 **Booty** (VS)	11.30–12.15 **Sport Spa Vesijumppa 65 +**		11.30-12.15 **Sport Spa Vesijumppa** • vaihtuva ohjaaja
17.30–18.30 **Kuntosali-Circuit** (KS)	18.00-18.30 **CX-Works** (VS)	17.30–18.15 **Lavis** (VS)	17.30–18.30 **Body & Power** (MH)	
18.45–19.30 **Sport Spa Aquatrain**	18.35-19.20 **Yoga Flow** (VS)	18.30–19.15 **BodyPump** (VS)	18.45-19.30 **Sport Spa Aquabic**	
	19.30-20.15 **Sport Spa Vesijumppa** • opiskelija-jumppa 7 €			

Tunteja ei 10.4. ja 13.4 . Pidätämme oikeuden muutoksiin. Ei paikkavarauksia.

TUNTIEN SISÄLLÖT

VAUHDIKASTA JA TEHOKASTA TREENIÄ
Tunnit sopivat kaikille, jotka haluavat haastetta harjoitteluun.

HELPPOA JA HAUSKAA
Näiltä tunneilta on helppo aloittaa kunnon 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.

TUNTIKUVAUKSET

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.

BOOTY
Booty-tunnilla pääset haastamaan alavartaloasi toden teolla. Tunti keskittyy reisi-pakara- alueen tehokkaaseen lihaskuntoharjoitteluun. Jos siis mielit pyöreistä pakaroista niin tämä on tunti sinulle.

CXWORKS
Intensiivinen treeni, joka vahvistaa tehokkaasti kehoasi. Tunnilla vahvistetaan vatsa-, selkä- ja pakaralihaksiadynaamisten lihaskuntoliikkeiden avulla. Intensiivisessä 30 minuutin harjoituksessa riittäähaastetta niin aloittelijoille kuin huippukuntoisille liikkujille.Tehokas ja turvallinen lihaskuntoharjoittelumuoto, jossa treenaat monipuolisesti koko kehoa.

YOGA FLOW
Mielen ja kehon yhteistyötä korostava ja kehon voimaa ja hallintaa lisäävä harjoitus. Asanat eli joogan erilaiset asennot haetaan hengitystä seuraten ja ne yhdistetään erilaisiksi liikejatkumoiksi. Asentojen ylläpitäminen vaatii sekä lihastyötä että keskittymistä. Syvät ja pinnalliset lihakset kehittyvät ja tietoisuus omasta kehosta kasvaa harjoitusten avulla. Liikkeet virtaavat alkuasennosta toiseen. Tunti sopii aloitteleville ja jo joogaa harrastaneille kuntoilijoille.

LAVIS - LAVATANSSIJUMPPA
Uusi hauska, helppo ja hikinen liikuntamuoto, joka perustuu lavatanssiaskeleiden ja jumpan välimuotoon. LAVISta tanssitaan yksin. Tunnilla tanssitaan tuttuja lavatanssilajeja kuten humppa, jenkka, rock/jive,
cha cha ja samba.Tanssiaskeleet ja koreografiat ovat niin helppoja, että mukaan pääsee tottumattomampikin tanssija.

KUNTOSALI 65 +
Kehitetään monipuolisesti lihaskuntoa. Sopii kaikille niin aloittelijoista aktiivikuntoilijoihin, koska vastuksen saa määrätä itse ja ohjaaja opastaa liikkeiden oikeassa suoritustekniikassa.

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 oma kehoa ja veden vastusta hyödyntäen, Tunnilla käytetään erilaisia välineitä tehostamaan ja tukemaan liikkeitä.

AQUATRAIN
Tehokas vesijumppatreeni. Tunnilla nostetaan sykettä intervalliosioilla. Jumppa tapahtuu sekä matalassa päässä että syvässä vedessä. Tunti sopii kaikenikäisille, -kokoisille, itseään haastaville kuntoilijoille. Tunnin tarkoituksena on kestävyyden ja lihaskunnon kehittäminen.

BODY 30’ + POWER 30’
Tunti alkaa puhtaalla voimaharjoittelulla kuntosalin puolelle jonka jälkeen tiivistyy toiminnalliseen harjoitteluun monitoimihallissa.

RYHMÄLIIKUNTAHINNASTO

Lattiatunnit	KERTALIPPU	TANHUVAARA-PASSI	
Normaalilippu	8 €	7 €	
30 min jumpat	6,50 €	5 €	
Opisk., eläkel., työttömät	6,50 €	5,50 €	
Senioritanssi & lavis	6,50 €		65 €/12 krt

Sport Spa -tunnit		
Normaalilippu	10 €	9 €
Opiskelijat, eläkeläiset, työttömät	7 €	6,00 €
Seniorikuntosali + vesijumppa	12 €	-
Kuntosali	6 €	5 €
Opisk., eläkel., työttömät	5 €	4,50 €
Kuntosali + Spa	15 €	

Kuukausikortti 47 €
sis. lattiatunnit sekä kuntosalin 43 €/ Opiskelijat, eläkeläiset, työttömät

Sporttiklubi	**6 kk**	**12 kk**
Aikuinen	330 € (= 54,90/kk)	618 € (=51,50 €/kk)
Opiskelijat, eläkeläiset, työttömät	309 € (=51,50 €/kk)	567 € (=47,20 €/kk)

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

ASIANTUNTIJUUTTA URHEILIJOILLE JA LIIKKUJILLE: Tanhuvaara URHEILUOPISTO

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