

# ILO LIIKKUA YHDESSÄ



**RYHMÄLIIKUNTAKALENTERI 5.10. - 18.12.2020**

**TUTUSTU LISÄÄ SYKSYN 2020 RYHMÄLIIKUNTATARJONTAAN.  
TUNTEJA KAIKENIKÄISILLE JA -TASOISILLE LIIKKUJILLE >>**



## RYHMÄLIIKUNTAKALENTERI 5.10.-18.12.2020

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI
		10.00–11.00 <b>Senioritanssi/ Lavis (kevyt)*</b> (VS)		10.00–11.00 <b>Kuntosali 60 +</b> (KS)
		10.00–11.00 <b>Kuntosali 60 +</b> (KS)		
		11.30–12.15 <b>Sport Spa Vesijumppa 60 +</b>		11.30–12.15 <b>Sport Spa Vesijumppa 60 +</b>
17.30–18.30 <b>Kuntosali- Circuit</b> (KS)	17.30–18.00 <b>HiitCardio</b> (VS)	17.15–18.00 <b>Dancemix/ Kuntonyrkkeily/ Aerobic**</b> (VS)	17.30–18.30 <b>Bodytreeni</b> (VS) opiston opiskelijat	
18.15–19.15 <b>Pilates perus- taso</b> (VS) • 4krt /40 €	18.00–18.30 <b>Core</b> (VS)	18.15–19.00 <b>Sport Spa Vesijumppa</b> opiston opiskelijat		

\*Parittomat viikot: senioritanssi /Parilliset viikot Lavis (kevyt) \*\*Dancemix syyskuu ja vkot 48-50 /Vuoroviikoin Kuntonyrkkeily ja vanha kunnan Aerobic (vkot 41-47). 60+ tunneille max. 15 hlöä, varaa paikka vastaanotosta. Pidätämme oikeuden muutoksiin.

### TUNTIEN SISÄLLÖT

#### VAUHDIKASTA JA TEHOKASTA TREENIÄ

Tunnit sopivat kaikille, jotka haluavat haastetta harjoitteluun.

#### HELPPOA JA HAUSKAA

Näitä tunteita 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.

# TUNTIKUVAUKSET

## KUNTOSALICIRCUIT

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

## HIITCARDIO

Intensiivinen treeni, jossa saat sykkeen nousemaan. HIIT-lyhennelmä tulee sanoista high-intensity interval training eli korkeatehoinen intervalliharjoitus, joka tavoitteena on kehittää kestävyyskuntoa. Intensiivisessä 30 minuutin harjoituksessa riittää haastetta niin aloittelijoille kuin huippukuntoisille liikkujille.

## CORE

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

## PILATES

Pilates-menetelmä on kokonaisvaltainen kehon ja mielen hyvinvointia edistävä harjoittelumuoto. Menetelmän tavoitteena erityisesti kehon syvien tukilihasten löytäminen, aktiivointi ja vahvistaminen, sekä optimaalisten liikeratojen saavuttamiseen. Säännöllisen ja vähitellen etenevän työskentelyn tuloksena sekä keho tiedoisuus että vartalon voima, kestävyys ja liikkuvuus kehittyvät. Näin saavutetaan hyvä ryhti, joka luo perustan terveelle ja tasapainoiselle liikkumiselle. Pilatesmenetelmä on kaikille kaikenikäisille ja -kuntoisille liikkujille sopiva, looginen ja aina uusia haasteita tarjoava liikuntamuoto.

**PilatesStartti** -kursilla luodaan pohja pilatesin harrastamiseen; opetellaan pilatesin perustekniikkaa ja tehdään kehoa vakauttavia, voimistavia ja venyttäviä liikkeitä. Tunneilla tehdään alkeis- ja perustason harjoituksia pilatesmetodin oleellisten teemojen mukaisesti. Ryhmäkoko max. 8 hlöä, varaa paikkasi vastaanotosta.

## LAVIS - LAVATANSSIJUMPPA

Uusi hauska, helppo ja hikininen liikuntamuoto, joka perustuu lavatanssiasteleiden ja jumpan välimuotoon. LAVISta tanssitaan yksin. Tunnilta tanssitaan tuttuja lavatanssilajeja kuten humpaa, jenkka, rock/jive, cha cha ja samba. Tanssiasteleet 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. Ryhmäkoko max. 15 hlöä, varaa paikkasi vastaanotosta.

## VESIJUMPPA 65+

Tunnilla liikutaan musiikin tahdissa eri välineitä apuna käyttäen. Tunnit tapahtuvat pääsääntöisesti matalassa päässä. Ryhmäkoko max. 15 hlöä, varaa paikkasi vastaanotosta.

## AQUABIC

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

## AQUATRIN

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

## BODYTRENI

Monipuolinen ja tehokas lihaskuntotunti, jossa hyödynnetään eri välineitä. Tunnilla harjoitetaan lihaskuntoa koko keho huomioiden. Tunti sopii kaikille.

## DANCEMIX

Dancemix on tanssillinen ryhmäliikuntatunti, jossa pistetään jalalla koreasti erilaisten tanssityylien tahtiin.

# 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 €	-	
<b>Kuntosali</b>	6 €	5 €	
Opisk., eläkel., työttömät	5 €	4,50 €	
<b>Kuntosali + Spa</b>	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)

## PilatesStartti

45 € /4krt

## Pilates perustaso

40 € /4krt

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

ASIAINTUNTIJUUTTA  
URHEILIJOILLE JA  
LIIKKUIJILLE:

**Tanhuvaara**  
URHEILUOPISTO

**Tanhuvaara Sport Resort / Tanhuvaaran Urheiluopisto**

puh. 015 582 0000 | info@tanhuvaara.fi | tanhuvaara.fi

Moinsalmentie 1042 • 57230 Savonlinna |