

TUNTIKUVAUKSET 2019



ULKONA:

klo 10:00 – 10:45 Rengastreeni (TNPT)

RENGASTREENI on kokonaisvaltainen liikuntamuoto, joka laittaa jokaisen lihaksesi töihin. Soveltuu kaiken tasoille kuntoilijoille. Treenataan pihalla, joten säänmukainen varustus ja lämpimät "työkintaat" matkaan.

klo 11:00 – 11:45 Rengastreeni (TNPT)

RENGASTREENI on kokonaisvaltainen liikuntamuoto, joka laittaa jokaisen lihaksesi töihin. Soveltuu kaiken tasoille kuntoilijoille. Treenataan pihalla, joten säänmukainen varustus ja lämpimät "työkintaat" matkaan.

PALLOILUSALI:

klo 10:00 – 10:45 Budofunc (Erimover)

BUDOFUNC on itämaisiin kamppailulajeihin ja vaikutteisiin pohjautuva koreografinen ryhmäliikuntatunti, joka yhdistää mielen ja kehon harjoittamisen. Tunnin aikana pääset sukeltamaan eri kamppailulajien maailmaan sekä tasapainottamaan mieltä ja kehoa hengityksen, liikkeen ja meditatiivisten tekniikoiden kautta.

klo 11:00 – 11:45 Partyfunc (Erimover)

PARTYFUNC on vauhdikas tanssitunti, jossa tanssisarja rakennetaan "old school" -tyylillä eli aerobicin perusaskeleista. Partyfiilistä lisää finaaliibiisi, johon tunnin aikana rakennettu askelsarja on koreografioitu.

klo 13:15 – 14:00 Kick & Punch & Squat™ (PT Studio A & S)

KICK & PUNCH & SQUAT™ –tunti on koreografinen intervallitunti, jossa erilaiset potkut, iskut ja kyykyt yhdistyvät mukaansa tempaavaan musiikkiin. Ja kivaa on! Tunnilla käytetään pieniä käsipainoja, mutta tunti voidaan toteuttaa myös kehonpainolla.

klo 14:15 – 15:00 Kangoo Jumps (Veronica Deac)

Muutamassa kymmenessä vuodessa Kangoo Jumps on levinnyt ympäri maailman miljoonien ihmisten iloksi, jotka ovat löytäneet hauskan ja tehokkaan liikuntamuodon. Kangoo Jumps -hyppykengät ovat laadukas sveitsiläinen tuote ja ne soveltuvat kaikenikäisille, 6-90 -vuotiaille ja minkä kuntoiselle tahansa. Kenkiä on rajoitettu määrä / koko, joten varaa paikkasi nopeasti. Lisäksi muista pukea pitkävartiset sukat tunnille!

klo 15:15 – 16:00 Lempeä kehonhuoltotunti (PT Studio A & S)

LEMPEÄ KEHONHUOLTOTUNTI, johon sisältyy alkulämmittely sekä monipuolinen venyttely. Tunti sopii hyvin kaiken kuntoisille naisille sekä miehille. Kehonhuoltotunti sopii mainiosti myös palauttavaksi tunniksi kovemman/kovempien treenien jälkeen.

KUNTOSALI:

klo 10:00 – 10:45 Jalka-Pakara -treeni (Someron Liikunta ry / Anzela)

JALKA-PAKARA -tunnilla laitetaan erityisesti pakarat tulille, keskittyen turvalliseen ja tehokkaaseen suoritustekniikkaan. Luvassa monipuolisia harjoitteita kuntosalilaitteita sekä kehonpainoa hyödyntäen. Mukana on myös sykkeennostoa, toiminnallisia harjoitteita ja ideoita kotitreeneihin.

klo 11:00 – 11:45 Voimahiit (Someron Liikunta ry / Sari)

Harjoittelu on tarkoitettu kuntosalilla jo käyneille ja tekniikat tunteville. Voimahiit -harjoittelussa tehdään harjoitteita pattereina. Liikkeet valitaan niin, että peräkkäiset liikkeet kuormittavat kehon eri osia. Tahti on ripeä ja vaihdot tehdään ilman mainittavia taukoja ja palautukset tulevat vasta patterista toiseen siirtyessä. Tällä tunnilla tarvitsee uskaltaa haastaa itsensä! Sopii kaikille.

klo 13:15 – 14:00 Liikkuva ja vahva hartiarengas (PT Jari Sillanpää)

Niskahartia seudun jumit ovat turhankin tuttuja nykyään jo suurimmalle osalle väestöstä. Passiivinen tai yksipuolinen työ ja vapaa-aika ovat ne yleisimmät syyt. Tämän tunnin jälkeen voimme taata loppupäiväksi liikkuvammat lavat ja hartiat. Tunti sopii kaiken ikäisille ja tasoisille kuntoilijoille. Tuntiin kuuluu huolellinen yläkropan lämmittely, lihaskunto- ja liikkuvuusharjoitukset sekä loppuvenyttelyt. Sinun niskahartiaseutus on ansainnut tämän jumpan!

TATAMI:

klo 10:00 – 10:45 Pilatesfunc (Erimover)

PILATESFUNC -tunnilla keskitytään vahvistamaan, voimistamaan ja tasapainoittamaan koko kehon lihaksia. Liikkeet sekä sarjat perustuvat Pilatekseen. Tunnilla keskitytään kehon syviin lihaksiin. Tärkeintä liikkumisen ja keskivartalon lihasten löytämiseksi on hauska, iloinen ilmapiiri.

klo 11:00-11:45 Gymstick (Someron Liikunta ry / Anzela)

GYMSTICK –tunnilla käytetään tankoa vastuskuminauhoineen. Gymstickejä on rajallinen määrä, joten tunnille mahtuu kerrallaan vain 15 jumppaajaa. Tunnin aikana vahvistuu lihaskunto sekä kehittyy koordinaatio, tasapaino ja liikkuvuus.

klo 13:15 – 14:00 Pilates / rulla (Kuntokaari/Heidi Tiirakari)

Joseph Pilates (1880-1967) kehitti Pilateksen - kehon ja ryhdin hallintamenetelmän, joka perustuu keskivartalon ja syvien lihasten hallintaan yhdessä pinnallisten lihasten kanssa. Keskittyminen, hallinta, keskustan käyttö, hengitys ja liikkeen jatkuminen korostuvat. Pilates-harjoittelu sopii kaikille aikuisille ja myös erilaisista leikkauksista tai vammoista kuntoutuville.

klo 14:15 – 15:00 Shindo (Somero-Opisto / Merja Rintama-Lehtonen)

Kaipaatko kiireiseen arkeen rauhoittumishetkeä? Shindo on japanilainen rentoutusharjoituksia ja venytyksiä sisältävä kehontyöskentelymenetelmä, jolla on positiivisia vaikutuksia kehon ja mielen hyvinvointiin. Käytännönläheiset harjoitukset ovat helposti opittavia. Mukaan tarvitaan peitto ja makuualusta.

klo 15:15 – 16:00 Naisten judon alkeet (Sobudo / Outi Jaatsi)

JUDOON tutustutaan pehmeän tien mukaisesti, judo kun jo sananakin tarkoittaa pehmeää, joustavaa tietä. Treeneissä keskitytään paljon koordinaatio- ja lihaskuntoharjoituksiin, jotka tukevat varsinaisten judotekniikoiden oppimista. Minkäänlaista kokemusta lajista ei edellytetä ja harjoitukset voi sovittaa aina yksilöllisesti omalle kuntotasolleen sopiviksi. Tavoitteena on löytää judon pehmeys, hauskuus ja tehokkuus.

KIIRUUN KOULU:

klo 10:00-10:45 Bailatino (Syke / Saini Talvo)

BAILATINO on latinalaistanssien huumaa! Salsaa, sambaa, cha-chata, merengueta, bachataa, rumbaa jne. Eri tanssien askelsarjoja harjoitellaan ilman paria, jokainen tanssi aloitetaan perusaskeleen harjoittelulla, josta edetään pidempään koreografiaan. Sopii kaikenikäisille, kuntoon ja sukupuoleen katsomatta. Tärkeintä on liikkumisen ilo ja tanssista nauttiminen.

klo 11:00- 11:45 Crosstraining (FIT Somero)

CROSS TRAINING on toiminnallista harjoittelua erilaisia välineitä apuna käyttäen. Treeneissä kuormitamme koko kehoa emmekä vain yhtä tiettyä lihasta. Harjoitamme monipuolisesti kaikkia kunnon eri osa-alueita, kuten mm. lihasvoimaa, kestävyyttä, notkeutta, nopeutta sekä räjähtävyyttä. Tunneille ovat tervetulleita kaikki ikään ja kokoon katsomatta, sillä harjoituksia pystyy tekemään oman kuntotason mukaan ja liikkeitä voidaan soveltaa helposta haastavaan.

klo 13:15-14:00 Bungee Training (Jumppahullu / Samuli Lindgren)

BUNGEE TRAINING on toiminnallinen liikuntamuoto, joka perustuu intervallimuotoiseen harjoitteluun nauhan vastusta vastaan ja se sopii todella hyvin ryhmäliikuntaan, pariharjoitteluun ja sekä yksilölliseen harjoitteluun. Bungee nauha on laadukas "kuminauha", joka antaa tasaisen vastuksen ja jonka päissä on kädenpidikkeet ja keskellä pehmustettu osa keskivartaloa varten.

klo 14:15—15:00 Bungee Training (Jumppahullu / Samuli Lindgren)

BUNGEE TRAINING on toiminnallinen liikuntamuoto, joka perustuu intervallimuotoiseen harjoitteluun nauhan vastusta vastaan ja se sopii todella hyvin ryhmäliikuntaan, pariharjoitteluun ja sekä yksilölliseen harjoitteluun. Bungee nauha on laadukas "kuminauha", joka antaa tasaisen vastuksen ja jonka päissä on kädenpidikkeet ja keskellä pehmustettu osa keskivartaloa varten.

klo 15:15-16:00 Movement (Syke / Kirsi Pusa)

MOVEMENT – Monitahoista liikettä yksinkertaisessa muodossa. Monipuolista kehonpaino- ja liikkuvuusharjoittelua!

UIMAHALLI:

klo 14:15 – 15:00 Hydrocross (Someron Liikunta ry / Sari)

HYDROCROSS-tunnilla veden tuoma vastus takaa tehokkaan treenin. Vauhdikkaissa ja hauskoissa treeneissä vallitsee vahva yhdessä tekemisen meininki. Tunnilla sukellaan, uidaan ja tehdään harjoitteita altaan reunalla kehonpainolla.

klo 15:15 – 16:00 Syvänveden vesijumppa (Someron Liikunta ry / Anzela)

SYVÄNVEDEN VESIJUMPPA on tehokas vesijumppa, jossa liikkeitä pyritään tekemään koskematta ollenkaan altaan pohjaan. Jumpassa käytetään apuna juoksuvyötä, joka on päällä koko jumpan ajan.