

Kuntosalin ohjatut ryhmät

Koronan takia ryhmiin otetaan 20 jumppaajaa tulojärjestyksessä. Sisään tullessa tullessa ilmoittaudu asiakaspalveluun, sieltä saat kumilenkin, joka oikeuttaa osallistumaan jumppaan. Sovellettuun kuntosaliryhmään tulee ilmoittautua etukäteen koko kevät kaudeksi kerrallaan.

Jos olet uusi kuntosalin käyttäjä ja kuntosalilaitteet ovat vieraita, ota yhteyttä liikunnanohjaajaan 050 4637 582 ja sovi maksuttomasta laiteopastuksesta. Näin pääset turvallisesti aloittamaan kuntosaliharjoittelun.

Ohjaaja paikalla kuntosalilla

tiistai ja perjantai 10.00 -11.00

Ohjaaja paikalla opastamassa laitteiden käytössä.

Sisältää alkulämmittelyt ja loppuvenyttelyt.

Ryhmä tarkoitettu ensisijaisesti uusille käyttäjille.

Hinnat: kertamaksu 5,50€/ 4,50€, 10 x 45€/ 33€ (aikuisen/muut)



Kiertoharjoittelu/circuit

maanantai 18.00 – 19.00

tiistai 11.00 – 12.00

perjantai 11.00 – 12.00

Ohjattu kiertoharjoittelu kuntosalilla naisille ja miehille. Tunnilla harjoitetaan kehon lihaksia tasapuolisesti. Harjoittelu tapahtuu kiertoharjoitteluna sisältäen noin 20–30 harjoitetta kehon eri lihaksille. Tunnin alussa ja lopussa pidetään yhteiset verryttelyt ja venyttelyt ohjaajan opastuksella.

Hinnat: kertamaksu 5,50€/ 4,50€, 10 x 45€/ 33€ (aikuisen/muut)

Hyvinvointia kuntosalilta +65

torstai 13.30 -14.30 ja 14.30 -15.30

Ryhmään ilmoittautumiset 050 7791 265

Kuntosaliharjoittelulla saatavalla lihasvoiman paranemisella on todettu olevan merkittävää apua ikäihmisen päivittäiselle toimintakyvylle. Kuntosalilla järjestettävä ohjatturyhmä on tarkoitettu 65 vuotta täyttäneille miehille ja naisille. Harjoitukset on suunniteltu erityisesti ikääntyneille. Painopakkalaitteiden lisäksi tunneilla tutustutaan myös vapaidenpainojen kanssa harjoitteluun sekä kehonhuoltoon ja muuhun hyvinvointia edistävään fyysiseen toimintaan.

Hinta kevätkausi 45€ (sisältää myös uimahallimaksun)

Soveltava kuntosalivuoro

tiistai 14.30 -15.30

Sovelletulla kuntosalivuorolla huomioidaan erityistarpeet harjoittelussa. Suunnattu ensisijaisesti erityisryhmiin kuuluville.

Ilmoittautuminen liikunnanohjaajalle.

Hinnat: kertamaksu 5,50€/ 4,50€, 10 x 45€/ 33€ (aikuisen/muut)