

Työkäisten liikunta

Maanantai

klo 18.00 – 19.00 Rasvanpoltto ★
Ovet auki 17.45 – 17.55
Nummelan koulu

Tiistai

klo 16.30 – 17.30 Liikettä hartioihin –
”Nurin niskoin”
1.kurssi: 3.9 – 8.10.2019
2.kurssi: 5.11 – 10.12.2019
3.kurssi: 14.1 – 25.2.2020 (ei vko 8)
4.kurssi: 17.3 – 21.4.2020
Vihdin uimahallin liikuntatila

klo 18.00 – 18.50 Kehonhuolto
Vihdin uimahallin liikuntatila

klo 18.30 – 19.30 Liikuntaa ulkona ★
Kokoontuminen Vihdin uimahallin ovelta

klo 19.30 – 20.30 Circuit – treeni
Pappilanpellon koulu

klo 20.00 – 21.00 Naisten kuntosali
Vihdin kuntosali

Keskiviikko

klo 12.00 – 13.00 Omatoiminen kuntosali ★
Vihdin kuntosali

klo 16.30 – 17.30 Naurujooga
1.kurssi: 3.9 – 8.10.2019
2.kurssi: 5.11 – 10.12.2019
3.kurssi: 14.1 – 25.2.2020 (ei vko 8)
4.kurssi: 17.3 – 21.4.2020
Vihdin uimahallin liikuntatila

klo 18.15 – 19.00 Rasvanpoltojumppa ★
Pappilanpellon koulu

klo 19.10 – 19.45 Venyttely / kehonhallinta
Vihdin uimahallin liikuntatila

Torstai

klo 8.00 – 9.00 Luistelu ★
(vika kerta 9.4.2020)
Jäähalli 1

klo 14.00 – 15.00 Kuntosali
aloittelijoille (syksy 2019)
jatkokurssi (kevät 2020)
Vihdin kuntosali

klo 16.30 – 17.00 Rentoutustuokio
Vihdin uimahallin liikuntatila

klo 19.00 – 20.00 Kuntonyrkkeily
Vihdin uimahallin liikuntatila

klo 20.00 – 21.00 Miesten kuntosali
Vihdin kuntosali

Ryhmäkuvaukset

Circuit – treeni sisältää alkulämmittelyn, lihaskunto harjoittelun (pääosin kiertoarjoittelu) ja loppuvenyttelyt. Ryhmään mahtuu 20hlö. Hinta 100,00€.

Kehonhuolto tunti keskittyy liikkuvuuden lisäämiseen ja ryhtilihasten vahvistamiseen. Tunti on tehokas ja liikkeit tehdään lattiatasossa. Alussa on kevyt lämmittely. Mukaan oma alusta, juomapullo ja pyyhe. Ryhmään mahtuu 12hlö. Hinta 100,00€.

Kuntonyrkkeily tunnilla harjoitellaan nyrkkeilyn perustekniikkaa ja kehitetään lihaskuntoa. Kuntonyrkkeily sopii erityisen hyvin esim. istumatyöntekijöille, jotka kärsivät niska- ja hartiaseudun jäykkyydestä ja kiputiloista. Tilasta löytyy lainanyrkkeily- ja pistehanskat, mutta suosittelemme käyttämään omia ja hygieniasyistä suosittelemme käyttämään alla alushanskoja tai -siteitä. Hinta 140,00€

Kuntosali aloittelijoille sopii kaikenikäisille. Mitä liikkeitä kuntosalilla kannattaa tehdä, millä painoilla ja kuinka monta?

Tule aloittelijoiden ryhmään, saat tietoa kuntosaliharjoittelusta ja opastuksen laitteisiin sekä ohjeistuksen alku- ja loppuverryttelyihin.

Voit tämän jälkeen turvallisesti jatkaa kuntosaliharjoittelua itsenäisesti tai ryhmässä. Hinta 50,00€ / syys – joulukuu.

Kuntosalin jatkokurssi sopii kaikenikäisille. Ryhmään voi siirtyä käytyään aloittelijoille tarkoitettun kuntosalikurssin. Hinta 50,00€ / tammikuu – huhtikuu.

Liikettä hartioihin – ”Nurin niskoin” on tarkoitettu niskan-, hartiaseudun sekä selän ongelmista kärsiville. Ryhmässä keskitytään liikkuvuuden lisäämiseen, lihasten vahvistamiseen sekä keskivartalon hallintaan. Kuuden kerran kurssilla opit uusia keinoja toistuvien niskan- ja selkäoireiden hoitoon, joiden harjoittelua voit jatkaa omatoimisesti. Kurssille mahtuu 10hlö. Hinta 70,00€

Liikuntaa ulkona ryhmässä harjoitellaan ulkona yhdistellen eri lajien voima- ja kestävyysharjoituksia. Ryhmässä saa nauttia raittiista ulkoilmasta sekä vaihtuvista harjoitteista eri ympäristöissä. Ryhmä sopii kaikille ja tunnin tehon voi säädellä itse liikkeiden intensiteettiä ja palautusaikaa säätelemällä. Harjoituksia suoritetaan yksin, pareittain ja ryhmissä. Mukaan säänmukainen varustus, hanskat ja istuinalusta halutessaan. Ryhmään mahtuu 20hlö. Hinta 100,00€

Luistelu ryhmässä harjoitellaan positiivisella ja rennolla asenteella luistelun perusteista aivan alkeista lähtien. Aiempaa kokemusta luisteluharrastuksesta ei siis tarvita. Perusluistelun harjoittelun lisäksi ryhmässä tutustutaan helppoihin askeleisiin, liukuihin, piruetteihin, hyppyihin ja muodostelmaluistelun perusteisiin. Mukaan tarvitset joustavat ja lämpimät urheiluvaatteet, sormikkaat, luistimet (taitoluistimet, kaunoluistimet tai hokkarit) sekä kypärän. Ryhmään mahtuu 20hlö. Hinta 100,00€

Miesten kuntosali tunnilla kehitetään ja ylläpidetään koko vartalon lihaksia. Harjoittelu on pääsääntöisesti kiertopohjaista harjoittelua. Käytämme vaihtelevasti vapaita painoja, lihasvoima- sekä aerobisia laitteita. Ryhmään mahtuu 20hlö. Hinta 140,00€.

Naisten kuntosali tunnilla kehitetään ja ylläpidetään koko vartalon lihaksia. Harjoittelu on pääsääntöisesti kiertopohjaista harjoittelua. Käytämme vaihtelevasti vapaita painoja, lihasvoima- sekä aerobisia laitteita. Ryhmään mahtuu 20hlö. Hinta 140,00€.

Naurujooga on naurua ilman syytä. Nauru rentouttaa kehoa, virkistää mieltä, ennaltaehkäisee sekä lievittää stressiä, edistää terveyttä monin tavoin, lisää luovuutta ja oppimiskykyä. Naurusta saa lisää elämäniloa. Tunnille tarvitset vain halun nauraa. Pukeudutaan mukavasti rentoihin vaatteisiin. Voit olla paljain jaloin tai kevyissä jumppatossuissa. Kannattaa ottaa mukaan juomapullo ja jumppa-alusta. Hyvinvointia hausalla tavalla. Ryhmään mahtuu 15hlö. Hinta 70,00€

Rasvanpoltojumppa on tarkoitettu työikäisille naisille ja miehille, kokoon tai kuntoon katsomatta. Jumpassa harjoitetaan monipuolisesti koko kehoa omalla kehonpainolla sekä välillä välineitä hyödyntämällä. Ryhmään mahtuu 40hlö. Hinta 100,00€.

Rentoutustuokio auttaa rauhoittamaan mieltä ja kehoa, nukahtaminen on helpompaa ja unen laatu paranee. Mielihyvä hormonin erityis lisääntyy, vastustuskyky paranee, verenpaine ja sydämen lyöntitiheys laskee. Rentoutuminen vapauttaa kehoa, tukee oman itsensä ymmärtämistä ja tuo kokonaisvaltaista hyvää oloa. Tunnille ota mukaan lämpimästi päälle, jumppapatja, pieni tyynty, kevyt peitto ja juomapullo. Ryhmään mahtuu 15hlö. Hinta 70,00€

Omatoiminen kuntosali on tarkoitettu niille, jotka osaavat harjoitella kuntosalilla omatoimisesti eivätkä tarvitse ohjaajan neuvoja jatkuvasti. Ohjaaja on paikanpäällä noin 1krt/kk. Hinta 100,00€.

Venyttely/kehonhallinta tunnilla kehitetään kehonhallintaa, harjoittamalla keskivartalon lihaksia ja venyttelemällä. Liikkeet tehdään lattiatasossa. Ota mukaan oma alusta, juomapullo ja pyyhe. Ryhmään mahtuu 12hlö. Hinta 100,00€.