

Fysioterapeutinen	Hikitreeni	Kehonmuokkaus	Lapset/nuoret	Tanssillinen	Kehonhallinta	Seniorit +65v.	Yritysryhmä
<p>Fysiokimppa: Nivelystävällistä jumppaa musiikin tahdissa, lopussa venytykset ja rentoutus. Sopii sydänpotilaille. Myös lääkärin läheteellä.</p> <p>Ryhtijumppa: Ryhtiä kehittävä ryhmäliikuntatunti.</p>	<p>Kuntonyrkkeily: Tehokas ja monipuolinen niska-hartiaseutua kuntouttava ja nyrkkeilyn perustekniikoita kehittävä tunti.</p> <p>Sportti: Aerobinen, erittäin tehokas lihaskuntopainotteinen tunti ilman askelsarjoja, sopii erinomaisesti myös miehille.</p>	<p>Kiinteytys: Alussa aerobinen osuus, jonka jälkeen tehokkaat lihaskuntoliikkeet kohdistuen keskivartaloon ja pakaroihin. Lopussa venyttely.</p>	<p>Teematreeni: 10-16- vuotiaiden tyttöjen kehonhallintaa, kestävyyttä ja lihaskuntoa kehittävää harjoittelua. Aihe vaihtelee tunneittain.</p> <p>Aikuinen/Vauva: Aikuisen ja alle 1-vuotiaan vauvan yhteinen harjoittelutunti, jossa pääpainona on keskivartalon ja lantionpohjan lihasten vahvistaminen.</p> <p>Aikuinen/Lapsi: Aikuisen ja yli 1-vuotiaan lapsen yhteinen harjoittelutunti, jossa huomioidaan molempien haasteet.</p>	<p>Latin Mix: Tunnilla tanssitaan monia latinotansseja, mutta pääpaino on salsassa.</p> <p>Zumba: Iloista hikiliikuntaa eri musiikkityylien rytmittämänä. Tunti sisältää helppoja askelsarjoja.</p>	<p>Pilates: Kehittää koordinaatiota, ryhtiä, hengitystekniikkaa ja kehon syviä lihaksia. Liikkuvuus paranee, soveltuu kaikille.</p> <p>Venyttely: Lihastasapainoa parantava ja liikeratoja avaava tunti.</p> <p>Jooga: Rauhallinen kehon ja mielen tunti. Liikkeet tehdään oman hengityksen tahtiin. Erityisesti voima, tasapaino ja liikkuvuus paranevat.</p> <p>Core: Keskivartalon hallintaa ja lihaskuntoa kehittävä tunti.</p> <p>Kuntopiiri: Kuntopiiriharjoittelu on koko vartalon monipuolinen treenitunti, jossa vaihtelevat</p>	<p>SeniorLattarit: Helppoja askelsarjoja seniorille latinalaisrytmein.</p> <p>Senior Circuit: Kiertoharjoittelutunti. sisältää ohjatun alkulämmittelyn, yksilöllisen ohjelman ja yhteiset loppuvenyttelyt. Ohjaajana fysioterapeutti.</p> <p>SeniorPilates: Kehittää tasapainoa, koordinaatiota ja ryhtiä sekä vahvistaa kehon syviä lihaksia. Tunnilla otetaan huomioon iän tuomat haasteet.</p> <p>Senior- ja Tuolijumppa: Lihaskuntoa, tasapainoa ja kehon koordinaatiota kehittävä tunti.</p>	<p>Yrityksille, yhteisöille tai kaupungille räätälöity tunti.</p>

Fysioterapeutisk	Svettjumppa	Kroppsformande	Barn/ungdomar	Danstimme	Kroppsstabilisering	Seniorer +65v.	Företagsgrupp
<p>Fysiokimppa: Ledvänlig jumppa till musik. Timmen innehåller puls- och muskel-konditions-höjande avsnitt. Timmen avslutas med tånjning och avslappning. Lämpar sig för hjärtpatienter. Även med remiss.</p> <p>Hållnings-befrämjandejumppa: Timmen innehåller muskel stärkande övningar för hållningen.</p>	<p>Motionsboxning: En effektiv och mångsidig träningsform där du upplever motionens glädje och lär dig boxningens grund- teknik på ett tryggt sätt. Timmen befrämjar även nack- och axelregionens muskulatur.</p> <p>Sportjumppa: Effektiv aerobisk jumppa. Uppvärmningen innehåller lätta stegserier. Passar utmärkt även för män.</p>	<p>Bodyjumppa: Aerobisk uppvärmning, effektiva muskel-övningar för buk och bak. Timmen avslutas med tånjningar.</p>	<p>Tematräning: 10-16 åriga flickors kroppsträning med poängtering av uthållighet och muskelstyrka.</p> <p>Vuxen/Baby: En gemensam träningstimme för vuxen och baby under 1 år. Timmen innehåller övningar framför allt för mellankropp och magmuskler.</p> <p>Vuxen/Barn: En gemensam träningstimme för vuxen och barn över 1 år. Timmen innehåller övningar framför allt för mellankropp och magmuskler.</p>	<p>Latin Mix: Under timmen tränas många olika latinska danser, med betoning på salsa.</p> <p>Zumba: Energisk jumppa med enkla stegserier till varierande musikrytmer.</p>	<p>Pilates: Utvecklar koordination, hållning, andningsteknik samt stärker kroppens djupa muskler.</p> <p>Tånjning: Tånjningsjumppa som förbättrar muskel-balansen och frigör ledrörligheten.</p> <p>Joga: En lugn timme för kropp och själ. Rörelserna görs i takt med andningen. Främjar balans, styrka och rörlighet.</p> <p>Core: Förbättrar bälens kontroll och muskelstyrka. Timmen avslutas med effektiva tånjningar.</p>	<p>Latino danstimme för Seniorer: Enkla stegserier som är passande för seniorer.</p> <p>Senior Circuit: Träningstimme i vår träningsterapisal. Timmen inleds med uppvärmning, därefter uppgörs ett individuellt program och till slut tånjning. Timmen leds av en fysioterapeut.</p> <p>SeniorPilates: En balans, koordination och hållnings stärkande timme med beaktande av deltagarnas ålder.</p> <p>Senior och- Stoljumppa: Ledvänlig och enkel jumppa till musik med effektiva tånjningar till slut.</p>	<p>En timme till olika företag, föreningar eller stad.</p>

Tuolijumppa: Huonopikuntoisille. Sisältää paljon tuolijumppaa. Liikkeitä ei suoriteta lattialla.

Seniorjumppa: Parempikuntoisille, jotka kykenevät askeltamaan rauhallisen musiikin tahdissa. Lihaskunto-osio suoritetaan sekä seisaaltaan että lattialla.