



OLOFITNESS


NAANTALI
SPA & HOTEL

RYHMÄLIIKUNTAKALENTERI 16.12.2019 - 3.5.2020

MAANANTAI

- 10.00-10.45 **Kuntosali START**
vaihtuva ohjaaja
- 17.00-17.45 **Vesijuoksu**
vaihtuva ohjaaja
- 18.00-18.55 **Pilates**
Harri
- 19.00-20.00 **Yin jooga**
Johanna

TIISTAI

- 17.00-17.45 **Vesijumppa**
Annikka/Sirke
- 18.00-18.45 **Merenneitouinti***
Annikka/Sirke
- 18.00-18.55 **SuomiPop**
Anna
- 19.00-20.00 **Jooga**
Jaana-Sofia

KESKIVIIKKO

- 17.00-17.45 **Kahvakuula**
Henna
- 18.00-18.55 **Pilates**
Mervi

TORSTAI

- 10.00-10.45 **Kuntosali NEXT**
vaihtuva ohjaaja
- 17.00-17.30 **M.A.X Training**
Henna
- 18.00-18.55 **Hydrotraining**
Henna

PERJANTAI

- 17.00-17.45 **Vesijumppa**
vaihtuva ohjaaja
- 18.00-18.45 **Body Shaper**
vaihtuva ohjaaja

LAUANTAI

- 10.00-10.45 **Vesijumppa**
Annina
- 11.00-11.45 **Kehonhuolto**
Annina

SUNNUNTAI

- 11.00-12.00 **Jooga**
Jaana-Sofia
Ei 8.3.
- 14.00-14.45 **Aqua Zumba®**
Sirke
Ei 8.3.
- 17.00-17.55 **Kuntotanssi**
Anna
Ei 8.3.

*Merenneito-pyrstöjä mahdollista vuokrata hintaan 5€/kerta. Myös omaa pyrstöä saa käyttää.

Ilmoittautuminen 30 minuuttia ennen tuntien alkua Spa&Wellness Centeriin. Ryhmiin mahtuu rajoitetusti. Ohjelmamuutokset mahdollisia.
sauna@naantalisp.fi



OLOFITNESS



NAANTALI
SPA & HOTEL

TUNTIKUVAUKSET

Kuntosali Start turvallisesti tutuksi 45min -tunnilla laitteet tulevat tutuiksi, opit kuntosalilaitteiden asetukset, sopivat painot ja oikean suoritustekniikan. Tämän jälkeen omatoiminen harjoittelu sujuu paremmin. Sopii hyvin kaikenkuntoisille.

Kuntosali Next Monipuolinen lihaskuntotunti, jossa harjoitellaan oman kehon painoilla, lisänä kahvakuulia ja käsipainoja.

Pilates vahvistaa erityisesti syviä vatsa- ja selkälihakasia. Tavoitteena on palauttaa selän luonnollinen asento sekä poistaa turhia jännityksiä kehosta.

Jooga-tunnilla haetaan kokonaisvaltaista hyvinvointia kunnosta tai iästä riippumatta. Harjoituksissa tehdään kehon erilaisia asentoja ja venytyksiä omaa kehoa kuunnellen.

Yin jooga Rauhallinen joogan laji. Teemme asentoja pehmeillä venytyksillä, joissa pysytään useampia minutteja. Näin ollen vaikutukset ulottuvat aina sidekudoksiin asti. Tätä joogaa harjoitellessa opit passiivisen harjoituksen ja rentoutumisen taidon. Yin jooga- asennot stimuloivat myös meridiaaneja. Mieli ja keho rauhoittuu, harjoitus lisää liikkuvuutta ja rentouttaa.

M.A.X Training Kaikille, jotka haluavat haastaa itseään, nauttia hikisestä ja mukaansatempaavasta treenistä. Tehokkaita ja helppoja liikesarjoja. M.A.X vahvistaa ja kiinteyttää jalkoja, pakaroita ja ylä- ja keskivartaloa, parantaa tasapainoa ja koordinaatiokykyä sekä tehostaa rasva-aineenvaihduntaa. Välineenä vain oma keho ja step-lauta.

Vesijuoksu Jokaiselle sopiva, tehokas vesiliikuntatunti. Tunnilla käytetään vesijuoksuvyötä, jonka saat ohjaajalta veloituksetta lainaksi, tai jos haluat käyttää omaa vesijuoksuvyötä, sekin sopii.

Vesijumppa Monipuolinen vesiliikuntatunti, joka soveltuu kaikille. Tarvittavat välineet saat ohjaajalta.

Kahvakuula Tehokas koko kehon harjoitus kahvakuulalla.

Body Shaper Alkulämmittelyn jälkeen muokataan vaihtelevasti koko vartalon lihaksia. Vastuksena käytetään omaa kehoa, kevyitä lisäpainoja tai vastuskuminauhuja. Treeni päättyy kevyeen venyttelyyn. Lihaskuntoa kehittävä ja vartaloa tehokkaasti kiinteyttävä treeni.

SuomiPop Helppoa, hauskaa ja hikistä. Tunnilla soi tuttu ja tarttuva suomalainen iskelmämusiikki. Tunti koostuu helpoista askelluskappaleista, joissa syke nousee sekä tehokkaasta lihaskunto-osuudesta.

Kehonhuolto Fysioterapeutin pitämä tunti, jossa keskitytään tuki- ja liikuntaelimestön (niskahartiaseutu ja selkä) omahoitoon teoriassa ja käytännössä. Vahvistetaan kehon tukilihaksia sekä kehon liikkuvuutta erilaisia metodeita sekä myös välineitä hyödyntäen. Tämä on se tunti, johon uskallat tulla, mikäli sinulla on näiden alueiden kanssa ongelmia tai ennaltaehkäisy tavoitteena.

Kuntotanssi Kuntotanssijumppa on hauska, helppo ja hikinen liikuntamuoto, joka perustuu tanssiaskelien ja jumpan välimuotoon. Laji sopii kaikille ja paria ei tanssiin tarvitse.

Merenneitointi Nauti uudeltaisesta liikunta- ja uintikokemuksesta! Merenneitoinnissa käytät kehoa kokonaisvaltaisesti ja löydät treenin ohella aivan uuden vedenalaisen maailman. Osallistu ja löydä sisäinen merenneitosi tai merileijonasi.

Aqua Zumba Tunti rakentuu tanssillisesta osuudesta, jossa bailataan ja pidetään hauskaa erilaisten rytmien ja populaarimusiikin tahdissa. sopii kaikille ja kaikenkuntoisille, joille vesi elementtinä on sopiva.

10-KERRAN JUMPPA-/VESIJUMPPAKORTTI Voimassa 12 kk 85,00
KERTAMAKSU JUMPAT JA VESILIIKUNNAT 13,00

