



OLOFITNESS

NAANTALI
SPA & HOTEL

RYHMÄLIIKUNTAKALENTERI 31.8.2020 - 10.1.2021

MAANANTAI

- 17.00-17.45 **Koko kropan kuntosalitreeni**
Jutta
- 18.00-18.55 **Pilates**
Harri
- 19.00-20.00 **Yin jooga**
Johanna

TIISTAI

- 17.00-17.45 **Vesijumppa**
Annukka
- 18.00-18.55 **SuomiPop**
Anna-Maria
- 19.15-20.15 **Jooga**
Jaana-Sofia
Ei 17.11.

KESKIVIikko

- 17.00-17.45 **M.A.X Training**
Henna
Ei 16.9., 23.9., 30.9. eikä 6.1.2021
- 18.00-18.55 **Hydrotraining**
Henna
Ei 6.1.2021

TORSTAI

- 17.00-17.45 **Kuntosali, laiteopastus**
Jutta
Ei 24.12., 31.12.
- 18.00-18.55 **Pilates**
Mervi
Ei 24.12., 31.12.

PERJANTAI

- 17.00-17.45 **Vesijumppa**
vaihtuva ohjaaja
Ei 25.12., 1.1.2021
- 18.00-18.45 **RVP muokkaus**
vaihtuva ohjaaja
Ei 25.12., 1.1.2021

LAUANTAI

- 9.30-10.15 **Vesijuoksu**
Annina
- 10.30-11.30 **Kehonhuolto**
Annina

SUNNUNTAI

- 18.00-19.00 **Jooga**
Jaana-Sofia
Ei 15.11., 6.12.

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



OLOFITNESS



NAANTALI
SPA & HOTEL

TUNTIKUVAUKSET

KOKO KROPAN KUNTOSALITREENI

Monipuolinen treeni, joka soveltuu kaikille. Hyödynnetään kuntosalilaitteita, kehonpainoa, käsipainoja ja muita kuntosalin välineitä, koko kroppa samalla treenaten!

PILATES

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

YIN JOOGA

Rauhallinen joogan laji. Teemme asentoja pehmeillä venytyksillä, joissa pysytään useampia minutteja. Näin ollen vaikutukset ulottuvat aina sidekudoksiin asti. Harjoitus stimuloi meridiaaneja ja aktivoi parasympaattista hermostoa. Tätä joogaa harjoitellessa opit passiivisen harjoituksen ja rentoutumisen taidon. Mieli ja keho rauhoittuu, harjoitus lisää liikkuvuutta ja rentouttaa.

VESIJUMPPA

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

SUOMIPOP

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

JOOGA

Hathajoogassa tehdään rauhallista ja lempeän meditatiivista joogaa hengityksen tahdissa. Joogan tarkoituksena on rauhoittaa mieltä, ylläpitää terveyttä ja parantaa liikkuvuutta lempein kehoa ryhdistävin ja vahvistavin liikkein. Hathajoogaan voi tulla ilman aikaisempaa joogakokemusta, ja se sopii sekä aloittelijoille että aiemmin jooganneille. Tunneilla voidaan tehdä myös hengitys-, rentoutumis- ja keskittymisharjoituksia. Joskus käytämme myös äänimaljoja rentoutuksen apuna.

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.

HYDROTRAINING

Hydrotraining on vesiurheilumuoto, jossa treenit koostuvat monipuolisista allasosuuksista ja aika ajoin nousesta myös altaan reunalle harjoittelemaan kehon omalla painolla. Sopii kaikille ikään tai liikunta-taustaan katsomatta!

KUNTOSALI, laiteopastus

Oletko juuri aloittanut kuntosalilla käymisen? Tai kaipaat opastusta? Tällä tunnilla perehdytään laitteiden käyttöön ja katsotaan yhdessä säätöjä ja sopivia vastuksia.

RVP MUOKKAUS

Tehokas treeni vartalon muokkaukseen.

VESIJUOKSU

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

KEHONHUOLTO

Fysioterapeutin pitämä tunti, jossa keskitytään tuki- ja liikuntaelimistön (niska-hartiaseutu 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.

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