

RYHMÄLIIKUNTA SYKSY 2022

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
		8:30-9:15 Aamujumppa	9-9:45 Kehonhuolto	
10-10:30 Tuolijumppa	10-10:30 Tuolijumppa	9:30-10:15 Äijäjumppa	10:15-11 Nuolialan tuolijumppa + tasapaino	10-10:45 Kuntotanssi
		10:30-11:15 Kevennetty jumppa		
		13-14 Kuntosalin laiteopastus	14:30-15:15 Voima- ja tasapaino	
	15-15:45 Kevytjumppa		16:15-17 Kehonhuolto	
	16:15-17 Kiertoharjoittelu			

**TUNTIEN
VÄRIKOODIT:**

PUNAINEN TUNTI:

RASKAS
KESTÄVYYSLIIKUNTATUNTI,
JOLLA LIIKUTAAN
YHTÄJAKSOISESTI 45
MINUUTTIA. TUNTI
SISÄLTÄÄ REIPPAITA
ASKELSARJOJA,
LIHASKUNTOA JA
LIIKEHALLINTAA.

KELTAINEN TUNTI:

KOHTUUKUORMITTEINEN
TUNTI, JOLLA LIIKKEITÄ
TEHDÄÄN SEISTEN JA
LATTIALLA. TUNTI
SISÄLTÄÄ KEVYITÄ
ASKELSARJOJA,
LIHASKUNTOA JA
LIIKKUVUUTTA. TUNNILLA
ON MAHDOLLISUUS LISÄTÄ
TEHOA OHJAAJAN
AVUSTUKSELLE.

VIHREÄ TUNTI:

KAIKILLE SOVELTUVA
TUNTI, JOKA SISÄLTÄÄ
HELPOJA LIIKKEITÄ
TUOLILLA ISTUEN.
TUNNILLA ON MAHDOLLIUUS
TEHDÄ LIIKKEET OMAN
KUNNON JA LIIKKUVUUDEN
MUKAAN.