

MAANANTAI

Klo 6.30–7.15 VESIVOIMISTELU vesiputousaltaassa

Aamuvirkkujen suosima, kaikille mainiosti soveltuva vesijumppa. Vaihtelua ja tehoa jumppaan oman kehon vastuksen lisäksi viikoittain vaihtuvien välinein. Alkulämmittely, lihaskunto-osio ja lyhyt loppuvenyttely.

Klo 13.30–14.15 VESITREENI vesiputousaltaassa

Hauska ja tehokas, kaikille sopiva vesijumppatunti, jossa liikutaan erilaisia vesiliikuntavälineitä apuna käyttäen.

Klo 16.30–17.15 VESIJUOKSUTREENI hyppäältä

Opetellaan vesijuoksu- ja harjoitellaan monipuolisesti eri sykealueilla. Ohjauksessa käytetään erilaisia vesijuoksuun sopivia välineitä kuten juoksuvoitaita sekä nilkka- ja käsivastuksia. Tehdään myös erilaisia lihaskuntoa parantavia liikkeitä.

Klo 19.00–19.45 ALLAS-LAVIS® vesiputousaltaassa

Liikuntamuoto, joka perustuu lavatanssiaskelien ja jumpan välimuotoon. Vesi kannattelee kehoa painosta riippumatta ja antaa tehokkaan vastuksen, kuitenkin niveliä rasittamatta. Allas-Lavis mahdollistaa liikunnan harrastamisen myös niille, joilla kuivalla maalla liikkuminen on hankaloitunut.

TIISTAI

Klo 14.30–15.15 VESIVOIMISTELU vesiputousaltaassa

Kaikille mainiosti soveltuva vesijumppa. Vaihtelua ja tehoa jumppaan oman kehon vastuksen lisäksi viikoittain vaihtuvien välinein. Alkulämmittely, lihaskunto-osio ja lyhyt loppuvenyttely.

Klo 19.15–20.00 AQUAMIX hyppäältä


Vauhdikas ja vaihteleva teematunti moneen makuun! Tunnilla treenataan tehokkaasti ja monipuolisesti venyttelyitä unohtamatta.

**Ei ennako-
ilmoittautumista, pois
lukien Hydrospinning!**

Kuormittavuus:

 Kevyesti kuormittava vesijumppa
rauhalliseen tahtiin

 Kohtalaisen kuormittava vesijumppa

 Tehokas ja vauhdikas tunti, jossa
mahdollisuus tehotreeniin

Hinnat:

Vesijumpat 4,70 €/ krt + Kuohun sisäänkäymäksu
tai 65€ /15 krt + Kuohun sisäänkäymäksu
Hydrospinning 6,80 €/ krt + Kuohun sisäänkäymäksu

Syyskauden etuhinta!

Allas-Lavis 2,70 €/ krt + Kuohun sisäänkäymäksu

Huom! Koulujen syyslomaviikolla 42 ei jumppia!

KESKIVIIKKO

Klo 13.15–14.00 VESITREENI vesiputousaltaassa

Hauska ja tehokas, kaikille sopiva vesijumppatunti, jossa liikutaan erilaisia vesiliikuntavälineitä apuna käyttäen.

Klo 19.15–20.00 HYDROBIC hyppäältä

Syvävedenjumppa sopii uimataitoisille kuntoilijoille. Vesijumppa ilman pohjakosketusta on tavallista vesijumppaa raskaampaa ja haastaa myös vartaloa tukevat syvät lihakset töihin. Apuvälineinä käytetään vesijuoksuvoitaita ja erilaisia vastuksia. Erilaiset liikevariaatiot takaavat tehokkaan ja hauskan kuntoilutuokion.

TORSTAI

Klo 6.30–7.15 VESIVOIMISTELU vesiputousaltaassa

Aamuvirkkujen suosima, kaikille mainiosti soveltuva vesijumppa. Vaihtelua ja tehoa jumppaan oman kehon vastuksen lisäksi viikoittain vaihtuvien välinein. Alkulämmittely, lihaskunto-osio ja lyhyt loppuvenyttely.

Klo 14.30–15.15 VESIVOIMISTELU monitoimialtaassa

Kaikille mainiosti soveltuva vesijumppa. Vaihtelua ja tehoa jumppaan oman kehon vastuksen lisäksi viikoittain vaihtuvien välinein. Alkulämmittely, lihaskunto-osio ja lyhyt loppuvenyttely.

Klo 19.15–20.00 AQUAMIX vesiputousaltaassa

Vauhdikas ja vaihteleva teematunti moneen makuun! Tunnilla treenataan tehokkaasti ja monipuolisesti venyttelyitä unohtamatta.

PERJANTAI

Klo 13.30–14.15 KEVYT VESIVOIMISTELU vesiputousaltaassa

Rauhallisempi allasjumppa sopii erinomaisesti esim. ikääntyville, raskaana oleville, sydänpotilaille, sekä tuki- ja liikuntaelinoireista kärsiville. Lempämpi vesijumppa sisältää perusteellisen alkulämmittelyn, monipuolisen lihaskuntoharjoittelun apuvälineillä tai omaa kehoa ja vettä vastuksena hyödyntäen, unohtamatta liikkuvuus- ja tasapainoharjoittelua. Rauhalliset, rentouttavat loppuvenytykset.

Klo 18.15–19.00 HYDROSPINNING vesiputousaltaassa

Hauskaa ja tehokasta kuntopyöräilyä vedessä ohjaajan ja musiikin tahdittamana. Vaihtelua ja monipuolisuutta ajamiseen saadaan muuntelemalla polkurytmiä ja asentoa sekä erilaisilla käsiliikkeillä ja välineillä. Osallistuja voi itse säädellä tehokkuutta itselleen sopivaksi polkunopeudella. Sopii kaikille.
**Huom! Varaa paikkasi
tunnille kangasalanuimahalli.fi.
Saavuthan altaalle 10 min.
ennen tunnin alkua!**

SUNNUNTAI

Klo 11.30–12.15 HYDROSPINNING vesiputousaltaassa

Hauskaa ja tehokasta kuntopyöräilyä vedessä ohjaajan ja musiikin tahdittamana. Vaihtelua ja monipuolisuutta ajamiseen saadaan muuntelemalla polkurytmiä ja asentoa sekä erilaisilla käsiliikkeillä ja välineillä. Osallistuja voi itse säädellä tehokkuutta itselleen sopivaksi polkunopeudella. Sopii kaikille.
**Huom! Varaa paikkasi
tunnille kangasalanuimahalli.fi.
Saavuthan altaalle 10 min.
ennen tunnin alkua!**

Lauantaisin ei ohjattuja jumppia

