

Kuohun vesijumpat 12.8.-15.12.2019

(koulujen syyslomalla vko 42 ei pidetä jumppia)

Hinta: Jumpat 4,70 €/krt + sisäänpääsymaksut tai 65€ /15krt + sisäänpääsymaksut, hydrospinning 6,80€/krt + sisäänpääsymaksu

Maanantai

Ei ennakkoilmoittautumista, pois lukien hydrospinning!

Kuohun vesivoimistelu

maanantaisin klo 6.30 – 7.15 vesiputousaltaassa

Aamuvirkkujen suosima, kaikille mainiosti soveltuva vesijumppa. Vaihtelua ja tehoa vesijumppaan saadaan käyttämällä oman kehon vastuksen lisäksi viikoittain vaihtuvia välineitä. Kuohun vesivoimistelutuokio sisältää alkulämmittelyn, lihaskunto-osion, sekä lyhyen loppuvenyttelyn.

Allas-Lavis® HUOM! Alkaa ma 19.8

maanantaisin klo 19.00 – 19.45

vesiputousaltaassa

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

Tiistai

Kuohun aamu hydrospinning

tiistaisin klo 06.30-07.15 vesiputousaltaassa

Hydrospinning on hauskaa ja tehokasta kuntopyöräilyä vedessä ohjaajan ja musiikin tahdittamana. Vaihtelua ja monipuolisuutta ajamiseen saadaan muuntelemalla polkurytmiä- ja asentoa, sekä erilaisilla käsiliikkeillä ja välineillä. Jokainen osallistuja voi itse säädellä tehokkuutta itselleen sopivaksi polkunopeudella. Sopii kaikille! **Varaa paikkasi tunnille www.kangasalanuimahalli.fi!**
Saavuthan altaalle n. 10 min ennen tunnin alkua!

Kuohun vesivoimistelu

tiistaisin klo 14.30 – 15.15 vesiputousaltaassa

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

Kuohun tehotreeni

tiistaisin klo 19.15-20.00 vesiputous, monitoimi tai hyppyaaltaassa

Tule haastamaan itseäsi viikon rankimpaan vesitreeniin. Sykkeen nousu ja punaiset posket ovat taattu!!!
Jumppa toteutetaan vaihtelevasti eri altaissa!

Keskiviikko

Kuohun vesivoimistelu

keskiviikkoisin klo 13.15-14 vesiputousaltaassa

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

Kuohun hydrobic

keskiviikkoisin klo 19.15–20.00 hyppyaaltaassa

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

Torstai

Kuohun vesivoimistelu

torstaisin klo 6.30 – 7.15 vesiputousaltaassa

Syvänveden vesivoimistelu

torstaisin klo 13.30-14.15 hyppyaaltaassa

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

Kuohun vesivoimistelu

torstaisin klo 14.30–15.15 vesiputousaltaassa

Kaikille mainiosti soveltuva vesijumppa. Vaihtelua ja tehoa vesijumppaan saadaan käyttämällä oman kehon vastuksen lisäksi viikoittain vaihtuvia välineitä. Kuohun vesivoimistelutuokio sisältää alkulämmittelyn, lihaskunto-osion, sekä lyhyen loppuvenyttelyn.

Kuohun Aquamix

torstaisin klo 19.15–20.00 vesiputousaltaassa

Vauhdikas ja vaihteleva teematunti moneen makuun! Tunnilla treenataan tehokkaasti ja monipuolisesti venyttelyitä unohtamatta. Tulevat teemat voit katsoa etukäteen nettisivuiltamme www.kangasalanuimahalli.fi

Perjantai

Kuohun kevyt vesivoimistelu

perjantaisin klo 13.30–14.15 vesiputousaltaassa

Rauhallisempi allasjumppa sopii erinomaisesti esimerkiksi ikääntyville, raskaana oleville, sydänpotilaille, sekä tuki- ja liikuntaelinoireista kärsiville. Lempämpi vesijumppa sisältää perusteellisen alkulämmittelyn, monipuolisen lihaskuntoharjoittelun apuvälineillä, tai vaihtoehtoisesti omaa kehoa ja vettä hyödyntäen vastuksena, unohtamatta liikkuvuus- ja tasapainoharjoittelua. Voimisteluhetki lopetetaan rauhallisiin, rentouttaviin venytyksiin

Kuohun hydrospinning

perjantaisin klo 18.15-19.00 vesiputousaltaassa

Hydrospinning on hauskaa ja tehokasta kuntopyöräilyä vedessä ohjaajan ja musiikin tahdittamana. Vaihtelua ja monipuolisuutta ajamiseen saadaan muuntelemalla polkurytmiä- ja asentoa, sekä erilaisilla käsiliikkeillä ja välineillä. Jokainen osallistuja voi itse säädellä tehokkuutta itselleen sopivaksi polkunopeudella. Sopii kaikille! **Varaa paikkasi tunnille www.kangasalanuimahalli.fi!**

Saavuthan altaalle n. 10 min ennen tunnin alkua!

Kuohun hydrospinning

sunnuntaisin klo 11.30-12.15 vesiputousaltaassa

Hydrospinning on hauskaa ja tehokasta kuntopyöräilyä vedessä ohjaajan ja musiikin tahdittamana. Vaihtelua ja monipuolisuutta ajamiseen saadaan muuntelemalla polkurytmiä- ja asentoa, sekä erilaisilla käsiliikkeillä ja välineillä. Jokainen osallistuja voi itse säädellä tehokkuutta itselleen sopivaksi polkunopeudella. Sopii kaikille! **Varaa paikkasi tunnille www.kangasalanuimahalli.fi!**

Saavuthan altaalle n. 10 min ennen tunnin alkua!

Tervetuloa mukaan jumppaamaan iloiseen joukkoomme