

VESIJUMPAT KUOHUSSA

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI
KLO 6.30–7.15 VESIVOIMISTELU <i>vesiputousaltaassa</i> Aamuvirkkujen suosima, kaikille mainiosti soveltuva vesijumppa. Vaihtelua ja tehoa jumppaan oman kehon vastuksen lisäksi viikoittain vaihtuvin välinein. Alkulämmittely, lihaskunto-osio ja lyhyt loppuvenyttely.	KLO 14.30–15.15 VESIVOIMISTELU <i>vesiputousaltaassa</i> Kaikille mainiosti soveltuva vesijumppa. Vaihtelua ja tehoa jumppaan oman kehon vastuksen lisäksi viikoittain vaihtuvin välinein. Alkulämmittely, lihaskunto-osio ja lyhyt loppuvenyttely.	KLO 19.15–20.00 SYVÄN VEDEN HYDROBIC <i>hyppyaltaassa</i> Syvänvedenjumppa sopii uimataitoisille kuntoilijoille. Vesijumppa ilman pohjakosketusta on tavallista vesijumppaa raskeampaa ja haastaa myös varaltaa tukevat syvät lihakset töihin. Apuvälineinä käytetään vesijuoksuvyötä ja erilaisia vastuksia. Erilaiset liikevariaatiot takaavat tehokkaan ja hauskan kuntoilutuokion.	KLO 13.45–14.30 VESIVOIMISTELU <i>monitoimialtaassa</i> Kaikille mainiosti soveltuva vesijumppa. Vaihtelua ja tehoa jumppaan oman kehon vastuksen lisäksi viikoittain vaihtuvin välinein. Alkulämmittely, lihaskunto-osio ja lyhyt loppuvenyttely. KLO 19.15–20.00 AQUAMIX <i>vesiputousaltaassa</i> Vauhdikas ja vaihteleva teema-tunti moneen makuun! Tunnilla treenataan tehokkaasti ja monipuolisesti venyttelyitä unohtamatta.	KLO 13.30–14.15 VESIVOIMISTELU <i>vesiputousaltaassa</i> Kaikille mainiosti soveltuva vesijumppa. Vaihtelua ja tehoa jumppaan oman kehon vastuksen lisäksi viikoittain vaihtuvin välinein. Alkulämmittely, lihaskunto-osio ja lyhyt loppuvenyttely. KLO 17:15-18:00 HYDROSPINNING <i>vesiputousaltaassa</i> 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. Saa-vuthan altaalle 10 min. ennen tunnin alkua!

INFO:

Ei ennakkoilmoittautumista, pl. Hydrospinning.
Huom! Koulujen lomaviikoilla ei vesijumppia.
Vesijumppien toteutumisen ja toiminnan jatkumisen edellytyksenä on riittävä määrä osallistujia.

HINNAT:

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

KUORMITTAVUUS:



Kohtalaisen kuormittava vesijumppa



Tehokas ja vauhdikas tunti, jossa mahdollisuus tehotreeniin



Lisätietoja:

KANGASALANUIMAHALLI.FI

Kirkkojärventie 4, Kangasala, uimavalvojat: p. 0400 960 528