

# LIIKUNTALUKKARI *Liikettä mukavassa seurassa!*

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI
<b>TANSSILLINEN KUNTOJUMPPA</b> 10-10.45 ohjaaja Marianne RYHMÄLIIKUNTA	<b>PERUSJUMPPAA</b> Alk. 27.9. 12-12.45 ohjaaja Sanna RYHMÄLIIKUNTA		<b>KEVYT SPINNING</b> 9-9.45 ohjaaja Marianne RYHMÄLIIKUNTA
<b>KEVYT KUNTOJUMPPA JA VENYTTELY</b> 11-11.45 ohjaaja Marianne RYHMÄLIIKUNTA	<b>TASAPAINO JA VENYTTELY</b> Alk. 27.9. 13-13.45 ohjaaja Sanna RYHMÄLIIKUNTA		<b>OHJATTU KUNTOSALI JA VENYTTELY</b> 10-10.45 ohjaaja Marianne KUNTOSALI
	<b>TOIMINNALLINEN TREENI</b> 18-18.45 ohjaaja Veera JUOKSUSUORA	<b>MARKON TUOLIJUMPPA</b> 16-16.45 ohjaaja Marko LIIKUNTAKESKUKSEN KAHVIO	

**LUKKARI  
VOIMASSA**  
12.9.-11.12.2022

**KATSO KEVÄTKAUDEN OHJELMA**



**LIIKUNTA-  
NEUVONTAAN  
VOIT VARATA  
AJAN**  
044 7475 919

## TANSSILLINEN KUNTOJUMPPA

Liikunnan iloa kevyesti tanssien ja kuntoa rauhallisesti kohottaen. Helppoja askelluksia lavatanssimusiikin tahdissa.

## KEVYT KUNTOJUMPPA JA VENYTTELY

Kuntoliikuntaa, josta saat tukea ja voimaa arkeesi. Yhdessä tekeminen vahvistaa myös mielen hyvinvointia. Kehitämme tasapainoa, liikkuvuutta, perusvoimaa ja pidämme myös rentoutushetkiä. Apuvälineinä käytetään kuminauhoja, keppiä ja omaa kehonpainoa.

## PERUSJUMPPA

Perusjumppaa, jolla saadaan sekä liikkuvuutta niveliin ja voimaa käsivarsiin ja jalkalihaksiin. Seniori-tunnilla on tärkeää myös yhdessä oleminen ja tekeminen, treenaaminen tapahtuu siinä ohessa nauttien hyvästä seurasta. Silloin liikkumisesta tulee mielekästä ja kynnys lähteä tunnille on matala. Kehitellään erilaisia haasteita kun tullaan toisillemme tutuiksi ja edetään pikkuhiljaa vähän haastavampiin liikkeisiin. Loppuun tehdään hyvät venyttelyt.

## TASAPAINOJA JA VENYTTELY

Tasapainotunnilla kehitetään tasapainoa erilaisin harjoituksin. Harjoitteita on useita erilaisia ja saamme niitä muokattua erilaisempia variaatiota jokaisen kunnan ja tason huomioiden, joten kunnan kohotus ei saa jäädä siitä kiinni! Jokaiselle löytyy itselle sopivia harjoituksia ja ohjaaja on innokas kehittämään uusia kuvioita. Tasapaino kehittyy ja pysyy yllä, vain sillä että sitä käytetään. Käytännössä tämä tarkoittaa monenlaisia harjoituksia eri liikesuunnissa ja tasoilla.

## TOIMINNALLINEN TREENI

Monipuolinen ja reipastempoinen kiertoharjoittelu. Lihaskuntaa ja aerobista kestävyttä kehittävä treeni toteutetaan kehonpainoa ja erilaisia välineitä, kuten kahvakuulaa ja levypainoja, apuna käyttäen.



## OHJATTUUN RYHMÄLIIKUNTAAN OSALLISTUT

**Kertamaksulla 4€ tai alennettuun hintaan 2€ (työttömät, opiskelijat, eläkeläiset).**

Ryhmäliikuntaan on mahdollista ostaa myös 10-kortti 40€ tai 20€ (alennettu hinta). Näytä kortti aina infossa ennen jumpan alkua.

## MARKON TUOLIJUMPPA

Tuolijumppassa tehdään liikkuvuutta parantavia ja lihaskuntaa ylläpitäviä liikkeitä. Monipuolista mukavaa ja kokonaisvaltaista hyvinvointia parantavaa toimintaa. Jele Ry

## KEVYT SPINNING

Sisäpyöräilyä musiikin tahtiin vastusta säätämällä. Jokainen pyöräilee oman kuntotasonsa mukaisesti. Tunti sopii niin aloittelijoille kuin jo kokeneillekin pyöräilijöille.

## OHJATTU KUNTOSALI

Ohjattua kiertoharjoittelua kuntosalin monipuolisin välinein, alkulämmittely omalla kehonpainolla. Liikkeet tehdään aikaa vastaan, joten tunnin vastetta on helppo itse säädellä omaan kuntotason sopivaksi. Tunnin päätteeksi palauttavat venyttelyt.

## OHJAAJAT

**Veera Tiilikainen:** Liikunnanohjaaja  
**Marko Nieminen,** Jele Ry  
**Sanna Mikkola:** fysioterapeutti ja liikunnanohjaaja.  
**Marianne Kuusimäki/Terveyspankki:** Ryhmäliikunnanohjaaja, koulutettu hieroja, urheiluhieroja.

## YHTEYSTIEDOT

Nakkilan liikuntakeskus  
Kuntopolku 1, 29250 Nakkila  
044-7475919  
liikuntakeskus.nakkila@nakkila.fi

## MAHDOLLISET MUUTOKSET

Varaamme oikeuden ohjelman muutoksiin.