LIIKUNTALUKKARI *Liikettä mukavassa seurassa!*

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI
PERUSJUMPPAA 9-9.45 ohjaaja Veera HORMISTON KYLÄTALO	**TANSSILLINEN KUNTOJUMPPA** 11-11.45 ohjaaja Marianne RYHMÄLIIKUNTA		**KEVYT SPINNING** 9-9.45 ohjaaja Marianne RYHMÄLIIKUNTA
OHJATTU KUNTOSALI 13-13.45 ohjaaja Veera KUNTOSALI	**LEMPEÄ KEHONHUOLTOTUNTI** 12-12.45 ohjaaja Marianne RYHMÄLIIKUNTA		**OHJATTU KUNTOSALI** 10-10.45 ohjaaja Marianne KUNTOSALI
	ÄIJÄRYHMÄ 15.30-16.15 ohjaaja Veera LIIKUNTASALI	**MARKON TUOLIJUMPPA** 16-16.45 ohjaaja Marko LIIKUNTAKESKUKSEN KAHVIO	
	KUNNON STARTTI 17-17.45 ohjaaja Veera RYHMÄLIIKUNTA (ryhmään Satakunnan Hyvinvointialueen Hyte-valmentaja kautta mari.jalava@sata.fi)		
	TOIMINNALLINEN TREENI 18-18.45 ohjaaja Veera JUOKSUSUORA		

LUKKARI VOIMASSA
28.8.2023 ALKAEN

LIIKUNTA-NEUVONTAAN
voi varata ajan liikunnanohjaajalta
044 7475 923 /
veera.tiilikainen@nakkila.fi

PERUSJUMPPA
Perusjumppa Hormiston kylätalolla on kaikille avoin maksuton kokeilu, tervetuloa! Perusjumppaa, jossa saadaan liikettä niveliin ja voimaa lihaksiin. Tunnilla tärkeää on myös yhdessä liikkuminen, treeni sujuu mukavasti hyvässä seurassa. Tunnilla tehdään liikkeitä pääasiassa kehonpainolla, joskus otetaan lisähaastetta kuminauhasta. Tunnin loppuun tehdään hyvät venyttelyt.

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

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

MAHDOLLISET MUUTOKSET
Varaamme oikeuden ohjelman muutoksiin.

LEMPEÄ KEHONHUOLTO
Kehonhallintaa ja syviä lihaksia vahvistava rauhallinen tunti, jossa lempeiden liikkeiden kautta vahvistetaan koko kehoa. Tunnin päätteeksi rentotusharjoitus.

ÄIJÄRYHMÄ
Äijille suunnattu monipuolisen liikunnan ryhmä. Palloillaan, ulkoillaan, poljetaan spinningiä, tutustutaan kuntosaliharjoitteluun ja toiminnalliseen treeniin. Monilajinen ryhmä, jossa osallistujien toiveet huomioidaan ja liikunnan riemu saavutetaan joka viikko.

TOIMINNALLINEN TREENI
Monipuolinen ja reipastempoinen kiertoharjoittelu. Lihaskuntoa ja aerobista kestävyyttä 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
Tuolijumpassa tehdään liikkuvuutta parantavia ja lihaskuntoa ylläpitäviä liikkeitä. Monipuolista mukavaa ja kokonaisvaltaisesta 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.

OHJAAJAT
Veera Tiilikainen: Liikunnanohjaaja
Marko Nieminen, Jele Ry
Marianne Kuusimäki/Tmi Marianne Kuusimäki: Ryhmäliikunnanohjaaja, koulutettu hieroja, urheilu-hieroja.

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