

LIIKUNTALUKKARI KEVÄT 2026

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
HORMISTON JUMPPAA 9.30-10.15 ohjaaja Veera 050 473 7251 HORMISTON KYLÄTALO	KEVYT SPINNING 9.50-10.35 ohjaaja Marianne RYHMÄLIIKUNTATILA KUNTOTANSSI 10.45.-11.30 ohjaaja Marianne RYHMÄLIIKUNTATILA	KUNNON RYHMÄ/HYTE 17-17.45 ohjaaja Veera RYHMÄLIIKUNTATILA (ryhmään Satakunnan Hyvinvointialueen Hyte-valmentajan kautta mari.jalava@sata.fi)	MARKON TUOLIJUMPPA 16-16.45 ohjaaja Marko Nieminen Jele ry RYHMÄLIIKUNTATILA	MARKON KUNTONYRKKEILY 18.30-19.30 ohjaaja Marko Nieminen Jele ry RYHMÄLIIKUNTATILA
LIHASKUNTO 11-11.45 ohjaaja Veera RYHMÄLIIKUNTATILA	ÄIJÄRYHMÄ 15.15-16.15 ohjaaja Veera LIIKUNTASALI	TOIMINNALLINEN TREENI 18.-18.55 ohjaaja Veera JUOKSUSUORA	OHJATTU KUNTOSALI 11-11.45 ohjaaja Veera KUNTOSALI KEHONHUOLTO 12-12.45 ohjaaja Veera RYHMÄLIIKUNTATILA	
OHJATTU KUNTOSALI 13-13.45 ohjaaja Veera KUNTOSALI			LUKKARI VOIMASSA 12.1.2026 ALKAEN	MAHDOLLISET MUUTOKSET Varaamme oikeuden ohjelman muutoksiin.

HORMISTON JUMPPA

Perusjumppa, joka kehittää niin tasapainoa, lihaskuntoa kuin liikehallintaakin. Tunti sisältää helppoja kehonpainolla tehtäviä liikkeitä ja välillä käytetään välineitä, kuten kuminauhaa. Tunnin päätteeksi venytellään yhdessä. Ota mukaan oma jumppamatto. **Maksuton tunti.**

LIHASKUNTO

Kokonaisvaltainen tunti, jolla kehitetään lihaskunnan lisäksi myös tasapainoa ja aerobista kestävyyttä. Tehdään harjoitteita sekä ilman välineitä että erilaisia välineitä käyttäen. Tunnin päätteeksi venyttelyt.

OHJATTU KUNTOSALI

Kiertoharjoitteluna tehtävä treeni kuntosalilla. Käytetään kuntosalilaitteita ja muita kuntosalilta löytyviä välineitä. Tältä tunnilta saat oppeja myös omatoimisen kuntosaliharjoittelun aloittamiseksi.

KEVYT SPINNING

Sisäpyöräilyä musiikin tahdissa. Jokainen pyörii oman kuntotasonsa mukaisesti ja säättää pyörän vastuksen itselleen sopivaksi. Tunti sopii niin aloittelijoille kuin jo kokeneillekin pyöräilijöille. Tunti sisältää loppuvenyttelyt.

KUNTOTANSSI

Liikunnan iloa kevyesti tanssien ja kuntoa kohottaen. Helpoja askelluksia musiikin tahdissa.

ÄIJÄRYHMÄ

Miesten ryhmä, jossa liikutaan eri lajien parissa. Kokeillaan ryhmän toiveiden mukaisia liikuntamuotoja kuten palloilua ja toiminnallista harjoittelua, ulkoillaan ja käydään kuntosalilla. Liikutaan hyvässä seurassa ja saavutetaan liikunnan riemu viikoittain.

TOIMINNALLINEN TREENI

Tehokas ja monipuolinen lihaskuntoa sekä aerobista kestävyyttä kehittävä tunti. Liikkeitä tehdään sekä kehonpainolla että erilaisia välineitä käyttäen. Vaativampi tunti, jolla jokainen liikkuu kuitenkin oman kuntotasonsa mukaisesti.

MARKON TUOLIJUMPPA

Tuolijumpassa tehdään liikkuvuutta parantavia ja lihaskuntoa ylläpitäviä liikkeitä. Monipuolista mukavaa ja kokonaisvaltaista hyvinvointia parantavaa toimintaa. Jele Ry

KEHONHUOLTO

Palauttava ja kehoa huoltava tunti. Venytellään ja huolletaan kehoa erilaisilla harjoitteilla. Tunnin päätteeksi rentoutusharjoitus.

MARKON KUNTONYRKKEILY

Kuntonyrkkeily on tehokasta ja hauskaa harjoittelua nyrkkeilyn tekniikoita ja harjoitteita hyväksikäyttäen.

**LIIKUNTA-
NEUVONTAAN**

voi varata ajan
liikunnanohjaajalta
050 473 7251 /
veera.suksi@nakkila.fi