

AquaCircuit: Matalassa vedessä tehtävä, tehokas kuntopiiriharjoitus. Yhteisen alkulämmittelyn jälkeen lihaskunto- liikkeitä välineillä tai ilman, pisteestä pisteeseen edeten. Tunnin rasiustasoa on helppo säädellä oman mielen mukaiseksi. Ohjaaja:

AquaDeep: Tehokas, hauska sekä keskivartaloa että kehonhallintaa haastava tunti syvässä vedessä ilman pohjakosketusta. Jumpassa käytetään juoksuvyötä ja myös erilaisia välineitä tuomaan vaihtelua. Ohjaaja: Vivian Seunavaara

AquaSplash: Vaihteleva ja mukavan reipas tunti veden vastusta hyväksi käyttäen. Vedessä liikkuminen on tehokkuutensa lisäksi myös erittäin nivelistävällistä. Tunti sopii kaikille. Ohjaaja: Enni Karhunen

AquaPulse: Sykettä nostattava vesitunti. Tehokasta intervallitreeniä, jossa sykkeen kohotus- ja lihaskunto-osiot vuorottelevat. Ohjaaja: Satu Partanen

Balance: Kehonhuoltotunti, jossa keskitytään syvien lihasten hallintaan, pinnallisten lihasten rentoutumiseen ja venyttelyyn sekä liikkuvuuden lisääntymiseen. Tämä rauhallinen, miellyttävä ja hyvää tekevä tunti sopii kaikille. Ohjaaja: Mira Oras

Basic: Perusjumpsaa puistojumpafileiksellä ja hyvällä musiikilla. Lämmittely askeltaen, lihaskunto-osuus välineillä tai ilman ja tunnin lopuksi lyhyt jäähdyttely/venyttelyt. Ohjaaja: Satu Partanen

FasciaMethod: FasciaMethod-konsepti on suomalainen liikuntatuote, jossa yhdistyvät myofaskiaalinen liikkuvuusharjoittelu, dynaaminen täsmävenyttely kireille lihaksille sekä liikehallintaharjoittelu ja faskiakäsittely pallolla. FasciaMethod sopii kaikille, jotka haluavat tehokkaasti parantaa suorituskykyään ja edistää hyvinvointiaan. Ohjaaja:

Fit'n Fun: Polta rasvaa ja vahvista koko kehoa monipuolisesti. Tunti sisältää alkulämmittelyn ja loppuvenyttelyn lisäksi vaihtelevasti helppoja askelsarjoja ja liikeyhdistelmiä, lihaskunto-osuuden ja aerobista kestävyttä parantavia harjoituksia. Treenataan vaihtelevasti sekä välineillä että omalla kehon painolla ja annetaan musiikin viedä mennessään. Hauskaa ja tehokasta. Ohjaaja: Vivian Seunavaara

Kahvakuula: Lihaskuntoharjoittelua kahvakuulalla. Vastusta tuttuihin liikkeisiin, tasapainon, koordinaation ja liikkuvuuden haastamista heilautusliikkeissä, työnnöissä, vedoissa ja pyöräytyksissä. Monipuolisella ja tehokkaalla tunnilla eri lihasryhmät toimivat samanaikaisesti. Ohjaaja: Tarja Paanola

PowerCore: Aloita viikonloppu tällä tehokkaalla hyvän fiiliksen jumpalla. Tunnin alussa lämmittely helpolla askelluksella. Lihaskunto-osuus painottuu core-alueeseen, jota harjoitetaan monipuolisilla lihaskuntoliikkeillä sekä oman kehon painolla että välineillä. Ohjaaja: Minna Penttinen

Pumppi: Lihaskuntotunti, jossa lihaksia vahvistetaan ja muokataan välineillä. Sopii sekä naisille että miehille. Ei askelsarjoja. Ohjaaja: Sanna Nylund

Strong®: Strong by Zumba-tunti on tanssiin perustuva aerobinen treeni, johon on yhdistetty voima- ja intervalliharjoittelua. Haasta kehoasi vahvistamaan. Tunti ei sisällä vaikeita askelsarjoja, kyseessä ei ole siis tanssitunti. Ohjaaja: Satu Partanen

Zumba®: Zumba on hauskaa ja tehokasta. Zumba on hyvää musiikkia ja mukaansatempaavaa fiilistä. Tunti sisältää helppoja tanssiaskeleita vuoroin nopeaan ja hitaaseen rytmiin. Ohjaaja: Satu Partanen

VahvaKeho: Tunti jossa edistetään tuki- ja liikuntaelämistön kuntoa. Tunti sisältää dynaamisia liikkuvuusharjoitteita, joilla avataan ja vetreytetään kehoa. Tunnilla keskitytään myös ryhdin parantamiseen sekä selkä- ja vatsalihasten vahvistamiseen. Samalla harjoitteet parantavat myös koordinaatiota, kehonhallintaa sekä tasapainoa. Tunti sopii kaikille jotka haluavat vahvan ja toimivan kehon. Ohjaaja: Tarja Paanola



Porvoo uimahallin LIIKUNTARYHMÄT Syksy 2022



Osallistumismaksut:

- 7.50 euroa/kerta
- 70.00 euroa/10 x



Päiväsaikaan pidettäviin eläkeläisten vesijumppiin maksu = uimahallin sisäänkäsymaksu.

Kaikki osallistumismaksut sisältävät jumpan lisäksi uinnin. Tunteja ei pidetä, jos osallistujamäärä jää alle viiden (5).

LISÄTIETOJA ryhmistä, puh. 040 821 5666 tai osoitteessa www.porvoo.fi -> liikunta ja ulkoilu -> uimahalli.

UIMAHALLIN LIIKUNTARYHMÄT 29.8.-13.12.2022

Ryhmiä ei pidetä 5.-6.12.2022

LIIKUNTASALI				
<i>Maanantai</i>	<i>Tiistai</i>	<i>Keskiviikko</i>	<i>Torstai</i>	<i>Lauantai</i>
17.00-18.00 Basic *)	17.15-18.05 VahvaKeho *)	18.00-19.00 Zumba *)	17.45-18.45 FasciaMethod *)	11.00-12.00 PowerCore *)
18.15-19.15 Pumppi *)	18.15-19.15 Kahvakuula *)	19.15-20.15 Fit´n Fun *)		<i>Sunnuntai</i>
19.30-20.20 Balance *)				16.30-17.30 Strong *)
HYPPYALLAS				
<i>Maanantai</i>	<i>Tiistai</i>	<i>Keskiviikko</i>	<i>Torstai</i>	
15.00-15.30 Syvä vesi/seniorit	6.45-7.15 Vesijumppa /seniorit + työikäiset	15.00-15.30 Syvä vesi / seniorit	9.00-9.30 Syvävesi/seniorit	<p>Osallistujamäärä ryhmissä on rajoitettu. Perumatta jääneistä ilmoittautumisista perimme normaalin maksun.</p> <p>Senioreiden matalan veden vesijumppiin varataan paikka kirjoittamalla nimi uimahallin aulassa olevaan listaan ennen ko. vesijumppaa. Listat laitetaan esille tiistai-aamuisin klo 8 ja torstai iltapäivisin klo 14.15. Matalan veden seniorijumppiin mahtuu max. 25 hlöä/ryhmä.</p>
18.30-19.15 Aqua Pulse *)	8.45-9.15 Vesijumppa/seniorit	18.00-18.45 *) Aqua Deep	15.00-15.30 Vesijumppa/seniorit	
	9.30-10.00 Vesijumppa/seniorit		19.00-19.45 AquaCircuit *)	
	10.15-10.45 Vesijumppa/seniorit			
	11.00-11.30 Vesijumppa (132cm)/seniorit			
	16.00-16.45 AquaSplash *)			

Ilmoittautuminen:

*) Ilmoittautuminen tapahtuu internetin kautta osoitteessa www.porvoo.fi
-> liikunta ja ulkoilu-> uimahalli

Syksyn ilmoittautumispäivät:

- 22.8 kl. 12.00->
- 26.9 kl. 12.00 ->
- 31.10 kl. 12.00 ->

Ilmoittaudu paikan päällä