



Borgå simhall

Motions- grupper

hösten 2023

PORVOO  BORGÅ

Rörelseglädje för alla!

Deltagaravgifter

- 7.50 euro/gång
- 70.00 euro/10 x

Deltagaravgifter till pensionärernas vattenjumpor som hålls på dagtid = simhallens inträdesavgift

Alla deltagaravgifter inkluderar jumpan och simning.

Timmarna hålls inte om deltagarantalet är under fem (5).

Tilläggsinformation om grupper, tfn 040 483 8210 eller på www.porvoo.fi
-> idrott och friluftsliv -> simhall

Simhallens motionsgrupper

28.8.–13.12.2023

Grupperna hålls inte 5.–6.12.2023

Idrottsal *

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Lördag
17.00–17.50 Basic	17.30–18.20 StarkKropp	18.00–18.50 Zumba	17.45–18.35 FasciaMethod	11.00–11.50 PowerCore
18.00–19.00 Strong	18.30–19.20 Kettlebell	19.10–20.00 Pumppi		
19.30–20.20 Balance				

Hoppbassäng

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag
15.00–15.30 DjupVatten/seniorer	6.45–7.15 Vattenjumpa / seniorer+arbetsålder	15.00–15.30 Vattenjumpa/seniorer	9.00–9.30 DjupVatten/seniorer
19.15–20.00 Aqua Pulse *	8.45–9.15 Vattenjumpa/seniorer	18.00–18.45 Aqua Deep *	15.00–15.30 Vattenjumpa/seniorer
	9.30–10.00 Vattenjumpa/seniorer		19.00–19.45 AquaCircuit *
	10.15–10.45 Vattenjumpa/seniorer		
	11.00–11.30 Vattenjumpa (132cm)/ seniorer		
	16.15–17.00 AquaSplash *		

Anmälning:

- * Anmälning sker via internet på adress www.borga.fi -> idrott och friluftsliv-> simhall

Höstens anmälningsdagar:

- 21.8 kl. 12.00->
- 25.9 kl. 12.00 ->
- 30.10 kl. 12.00 ->

Deltagarantalet i grupperna är begränsat. För oannullerade anmälningar debiteras normal deltagaravgift.

Man reserverar sin plats i seniorernas vattenjumporna på grunt vatten genom att före respektive jumpa skriva sitt namn på listan som finns i simhallens aula. Listorna läggs fram tisdag morgnar kl. 8 och torsdag eftermiddagar kl. 14.15. Till vattenjumpor för seniorer i grunt vatten antas max 25 personer/ grupp.

AquaCircuit: En effektiv konditionscirkelträning i grundvattnet. Efter en gemensam uppvärmning gör man muskelkonditionsövningar med eller utan redskap från en station till en annan. Det är lätt att anpassa ansträngningsnivån efter eget tycke och smak. Ledare: Kati Nikkanen.

AquaDeep: Effektiv, rolig timme utan bottenberöring som utmanar både core och kroppskontrol. I jumpan används sk. löpbälte och också olika redskap. Ledare: Vivian Seunavaara.

AquaSplash: En mångsidig och fartfylld timme var man utnyttjar vattenmotståndet. Förutom att motion i vatten är effektivt är det också mycket skönsamt för lederna. Ledare: Enni Karhunen.

AquaPulse: En vattentimme som höjer pulsen. Effektiv intervallträning som innehåller förhöjning av pulsen och muskelträning. Ledare: Satu Partanen.

Balance: Balance är kroppsvårdstimme, där man koncentrerar sig på kontroll av de djupa musklerna, avslappning och tänjning av de ytliga musklerna samt förbättring av rörligheten. Denna lugna, behagliga timme lämpar sig vem som helst. Ledare: Mira Oras

Basic: En basjumpa med parkjumpans känsla och bra musik. Uppvärmning med steg, muskelträning delen med redskap eller utan och till slut en kort nedvarvning/stretching. Ledare: Satu Partanen.

FasciaMethod: FasciaMethod är en finländska fysioterapeuter utvecklad kroppsvårdsmetod. Lektionen innehåller bl.a. rörlighetsövningar, dynamiska streckningar och rörelsekontrollövningar. FasciaMethod passar för alla som vill förbättra uthålligheten effektivt och befrämja välmåendet. Ledare: Kati Nikkanen.

Kettlebell: Muskelträning med kettlebell. Den ger motstånd i bekanta rörelser och utmanar dig att öva din balans, koordination och rörelse när det gäller stötning, drag och svänger. På den mångsidiga timmen fungerar olika muskelgrupper samtidigt. Timmen lämpar sig såväl för män som kvinnor oberoende av konditionsnivån. Ledare: Tarja Paanola.

PowerCore: Börja veckoslut med denna effektiva "goda fiilis" jumpa. I början av timmen uppvärmning med lätta stegserier. Muskelkonditionsdelen betonas på core-delen, som övar med mångsidiga rörelser samt egen kroppsvikt och redskap. Timmen avslutas med tänjning. Ledare: Minna Penttinen.

Pump: Muskelstyrketimme var musklerna stärks och formas med hjälp av redskap. Timmen lämpas sig både för kvinnor och män. Inga stegserier. Ledare: Vivian Seunavaara.

Strong®/Strong Nation: En träningstimme där vi utmanar hela kroppen. Hiit-träning och musik slås ihop på ett sätt som får dig att träna lite intensivare. Musiken är timmens "drive". Du får en starkare, snabbare och smidigare kropp och fettförbränningen blir aktivare även efter passet. OBS! Träningen är ingen danstimme, passar även för män. Ledare: Satu Partanen.

StarkKropp: En timme som förstärker stödmuskulaturer i kroppen. Timmen innehåller dynamiska stretchingar för att öppna och väcka upp kroppen. Timmen fokuserar också på att förbättra hållningen och stärka rygg- och magmusklerna. Samtidigt förbättrar övningarna också koordination, kroppskontrol och balance. Timmen passar alla som vill ha en stark och funktionell kropp. Ledare: Tarja Paanola

Zumba®: Zumba är roligt och effektivt. Zumba är bra musik och medryckande stämning. På lektionerna gör man enkla danssteg turvis i snabbt och långsamt tempo. Ledare: Satu Partanen.