

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

AquaDeep: Hyppyaaltaassa ilman pohjakosketusta tapahtuva jumppa. Harjoittelussa käytetään ns. juoksuvyötä. Jumppa sopii vähän enemmän harjoitelleille. Ohjaaja: Sara Smeds

AquaSplash: Vaihteleva ja mukavan reipas tunti veden vastusta hyväksi käyttäen. Vedessä liikkuminen on tehokkuutensa lisäksi myös erittäin nivelistävää. Tunti sopii kaikille. Ohjaaja: Miia Heikkilä

AquaPulse: Sykettä nostattava vesitunti. Tehokasta intervallitreeniä, jossa sykkeen kohotus- ja lihaskunto-osiot vuorottelevat. Tunnin teema vaihtuva (ilman välineitä, välineiden kanssa ja kierto harjoittelu). Ohjaaja: Mari Römpötti-Karlsson

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: Perusjumppaa puistojumppafiiliksellä ja hyvällä musiikilla. Lämmittely askeltaen, lihaskunto-osuus välineillä tai ilman ja tunnin lopuksi lyhyt jäähdyttely/venyttely. Ohjaaja: Satu Partanen

BodyChallenge: Tunnin alussa lyhyt nivelten mobilisointi ja alkulämmittely. Intervallityyppinen, kovasykeinen harjoitus, joka parantaa aerobista kuntoa ja lihaskuntoa sekä polttaa rasvaa. Haasta itsesi ja tee kehostasi voimakkaampi. Ohjaaja: Sara Smeds

CrossTraining: Voimaa, kestävyyttä, nopeutta ja hyvää treenimieltä. Kaikki yhdellä kertaa! Tunti sisältää helppoja, mutta tehokkaita voimaliikkeitä, ketteryyss- ja kestävyys harjoitteita. Harjoitteet tehdään aikaa vasten vaihtelevasti erilaisia treenivälineitä mm. kahvakuulia, levypainoja sekä kuminauhjoja apuna käyttäen. Monipuolinen ja tehokas tunti, jossa pääset haastamaan itseäsi monipuolisesti liikkuvuusharjoitteita unohtamatta. Ohjaaja: Enni Karhunen

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 Mari Römpötti-Karlsson

Kahvakuula: Lihaskuntoharjoittelua kahvakuulalla. Vastusta tuttuihin liikkeisiin, tasapainon, koordinaation ja liikkuvuuden haastamista heilautusliikkeissä, työnnoissa, vedoissa ja pyöräytyksissä. Monipuolisella ja tehokkaalla tunnilla eri lihasryhmät toimivat samanaikaisesti. Sopii niin miehille kuin naisillekin kuntotasoon katsomatta. Ohjaaja: Sara Smeds

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

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

Yinjooga: Yin jooga on joogan rauhallinen ja lempeä harjoittelumuoto. Asennoissa pysytään pitkään tarkoituksena edesauttaa kehon elastisuutta. Mukaan lämmintä vaatetta ja villasukat. ohjaaja: Isabella Törner



Porvoon uimahallin LIIKUNTARYHMÄT Syksy 2020



”Kaikki syyt jotka estävät meitä liikkumasta ovat tekosyitä”

Osallistumismaksut:



- 7.50 euroa/kerta
- 70.00 euroa/10 x

Päiväsaikaan pidettävien eläkeläisten vesiliikuntaryhmien osallistumismaksu = uimahallin sisäänpääsymaksu.

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 31.8.-11.12.2020

LIIKUNTASALI				
<i>Maanantai</i>	<i>Tiistai</i>	<i>Keskiviikko</i>	<i>Torstai</i>	<i>Perjantai</i>
17.00-17.55 Basic *)	17.00-18.00 Zumba *)	17.00-17.50 BodyChallenge *)	17.00-18.00 FasciaMethod *) **)	18.00-19.00 Yin-Yoga *)
18.05-19.00 FasciaMethod *)	18.15-19.15 Pumppi *)	18.00-19.00 Kahvakuula *)	18.15-19.15 CrossTraining *)	
		19.05-19.55 Balance *)		
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	19.15-20.00 Aqua Deep *)	9.00-9.30 Syvävesi/seniorit	
19.15-20.00 Aqua Pulse *)	8.45-9.15 Vesijumppa/seniorit		15.00-15.30 Vesijumppa/seniorit	
	9.30-10.00 Vesijumppa/seniorit		18.30-19.15 AquaCircuit *)	
	10.15-10.45 Vesijumppa/seniorit	ilmoitetaan paikan päällä		
	11.00-11.30 Vesijumppa (132cm)/ seniorit			
	15.00-15.30 Vesijumppa/seniorit			
16.15-17.00 AquaSplash *)				
				

Ilmoittautuminen:

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

uimahalli

***) Jumppaa ei pidetä joka viikko

Syksyn ilmoittautumispäivät:

- 24.8 kl. 12.00->
- 28.9 kl. 12.00 ->
- 2.11 kl. 12.00 ->

Osallistujamäärä ryhmissä on rajoitettu. Perumatta jääneistä ilmoittautumisista perimme normaalin maksun.

Senioreiden matalan veden vesijumppiin

varataan paikka kirjoittamalla nimi uimahallin aulaan olevaan listaan ennen ko. vesijumppaa. Listat laitetaan esille tiistai-aamuisin klo 8 ja tiistai/torstai iltapäivisin klo 14.15.

Matalan veden seniorijumppiin mahtuu max. 20 hlöä/ryhmä.