



# Porvoo uimahallin LIIKUNTARYHMÄT

Syksy 2021



”Kaikki syyt jotka estävät meitä liikkumasta ovat tekosyitä”

## Osallistumismaksut:

- 7.50 euroa/kerta
- 70.00 euroa/10 x

Päiväsaikaan pidettävien eläkeläisten vesiliikuntaryhmien osallistumismaksu = uimahallin sisäänkäymaksu.

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](http://www.porvoo.fi) -> liikunta ja ulkoilu -> uimahalli.

**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: Mari Römpötti-Karlsson

**AquaDeep:** Hyppäaltaassa ilman pohjakosketusta tapahtuva jumppa. Harjoittelussa käytetään ns. juoksuvyötä. Tunti sisältää myös vesijuoksutreeniä eri tekniikoilla. Ohjaaja: Katariina Laine

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

**AquaPulse:** Sykettä nostettava vesitunti. Tehokasta intervallitreeniä, jossa sykkeen kohotus- ja lihaskunto-osiot vuorottelevat. Tunnin teema vaihtuva (ilman välineitä, välineiden kanssa ja kiertoharjoittelu). 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:** Perusjumppaa puistojumppafiiliksellä ja hyvällä musiikilla. Lämmittely askeltaen, lihaskunto-osuus välineillä tai ilman ja tunnin lopuksi lyhyt jäähdyttely/venyttelyt. Ohjaaja: Satu Partanen

**BodyChallenge:** Tunnin alussa lyhyt nivelten mobilisointi ja alkulämmittely. Intervallityyppinen, kovasykkeinen harjoitus, joka parantaa aerobista kuntoa ja lihaskuntoa sekä polttaa rasvaa. Haasta itsesi ja tee kehostasi voimakkaampi. Ohjaaja: Tarja Paanola

**CrossTraining:** Voimaa, kestävyyttä, nopeutta ja hyvää treenimieltä. Kaikki yhdellä kertaa! Tunti sisältää helppoja, mutta tehokkaita voimaliikkeitä, ketteryyss- ja kestävyysharjoitteita. Harjoitteet tehdään aikaa vasten vaihtelevasti erilaisia treenivälineitä mm. kahvakuulia, levypainoja sekä kuminauhuja 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: Tarja Paanola

**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 tanssiasteleita 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: Teresa Ackalin



# UIMAHALLIN LIKUNTARYHMÄT 30.8.-10.12.2021

Ryhmiä ei pidetä 6.12.2021

## LIKUNTASALI

<i>Maanantai</i>	<i>Tiistai</i>	<i>Keskiviikko</i>	<i>Torstai</i>	<i>Perjantai</i>
17.00-18.00 Basic *)	17.00-17.55 Zumba *)	17.00-17.50 BodyChallenge *)	17.00-18.00 FasciaMethod *)	18.00-19.00 Yin-Yoga *)
18.15-19.15 Pumppi *)	18.05-19.00 FasciaMethod *)*)	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	18.15-19.00 *) Aqua Deep/AquaTraining	9.00-9.30 Syvävesi/seniorit
18.30-19.15 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		
	11.00-11.30 Vesijumppa (132cm)/ seniorit		
	15.00-15.30 Vesijumppa/seniorit		
	16.15-17.00 AquaSplash *)		

Ilmoittaudu paikan päällä

### Ilmoittautuminen:

\*) Ilmoittautuminen tapahtuu internetin kautta osoitteessa [www.porvoo.fi](http://www.porvoo.fi)  
-> liikunta ja ulkoilu->

uimahalli

\*)\*) Jumppaa ei pidetä joka viikko

### Syksyn ilmoittautumispäivät:

- 23.8 kl. 12.00->
- 27.9 kl. 12.00 ->
- 1.11 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. 25 hlöä/ryhmä.