

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 nostattava vesitunti. Tehokasta intervallitreeniä, jossa sykkeen kohotus- ja lihaskunto-osiot vuorottelevat. Tunnin teema vaihtuva (ilman välineitä, välineiden kanssa ja kiertoarjoittelu). Ohjaaja: Satu Partanen

Balance: Kehonhuoltotunti, jossa keskitytään syvien lihasten hallintaan, pinnallisten lihasten rentoutumiseen ja venyttelyyn sekä liikkuvuuden lisääntymiseen. Tämä rauhallinen, miellyttävä ja hyvää tekevää 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 treeniä. Kaikki yhdellä kertaa! Tunti sisältää helppoja, mutta tehokkaita voimaliikkeitä, ketteryyss- ja kestävyysharjoitteita. Harjoitteet tehdään aikaa vasten vaihtelevasti erilaisia treenivälineitä mm. kahvakuulia, levypanoja sekä kuminauhoja apuna käyttäen. Monipuolinen ja tehokas tunti, jossa pääset haastamaan itseäsi monipuolisesti liikkuvuusharjoitteita unohtamatta. Ohjaaja: Enni Karhunen

FasciaMethod: FasciaMethod-konsepti on suomalainen liikuntatuote, jossa yhdistyvät myofaskaalinen 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, työntöissä, vedoissa ja pyöräytyksissä. Monipuolisella ja tehokkaalla tunnilla eri lihasryhmät toimivat samanaikaisesti. Sopii niin miehille kuin naisillekin kuntotasoon katsomatta. 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. Tunnin lopuksi venyttelyt. Ohjaaja: Minna Penttinen

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 tanssiaskelita vuoroin nopeaan ja hitaaseen rytmiin. Ohjaaja: Satu Partanen



Porvoo uimahallin LIIKUNTARYHMÄT Syksy 2021



Osallistumismaksut:

- 7.50 euroa/kerta
- 70.00 euroa/10 x



Päiväsaikaan pidettävien eläkeläisten vesiliikuntaryhmien osallistumismaksu = uimahallin sisäänkäyntimaksu.

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 30.8.-10.12.2021

Ryhmiä ei pidetä 6.12.2021

LIIKUNTASALI				
<i>Maanantai</i>	<i>Tiistai</i>	<i>Keskiviikko</i>	<i>Torstai</i>	<i>Lauantai</i>
17.00-18.00 Basic *)	17.00-17.55 Zumba *)	17.00-17.50 BodyChallenge *)	17.00-18.00 FasciaMethod *)	11.00 – 12.00 PowerCore *)
18.15-19.15 Pumppi *)	18.05-19.00 FasciaMethod *)*)	18.00-19.00 Kahvakuula *)	18.15-19.15 CrossTraining *)	
		19.15-20.05 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	Ilmoittaudu paikan päällä	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 *)			
				

Ilmoittautuminen:

*) Ilmoittautuminen tapahtuu internetin kautta osoitteessa 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 aulassa 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.