

| Maanantai | Tiistai | Keskiviikko | Torstai | Perjantai |
|---|---|--|--|---|
| <p>6.50 – 7.30 VESIJUMPPA</p> <p>Vesijumppa sopii mainiosti kaiken ikäisille, kokoisille ja kuntoisille. Liikkeet vedessä ovat pehmeitä ja tehokkaita, siksi nivelistävällinen vesijumppa sopii erinomaisesti myös kuntoutujille. Myös miehet ovat tervetulleita vesijumppaan!</p> <p>Hämeenlinnan Uimahalli</p> | | | <p>6.50 – 7.30 VESIJUMPPA</p> <p>Vesijumppa sopii mainiosti kaiken ikäisille, kokoisille ja kuntoisille. Liikkeet vedessä ovat pehmeitä ja tehokkaita, siksi nivelistävällinen vesijumppa sopii erinomaisesti myös kuntoutujille. Myös miehet ovat tervetulleita vesijumppaan!</p> <p>Hämeenlinnan Uimahalli</p> | |
| | | <p>8.00 – 9.00 KEHONHUOLTO</p> <p>Kevyttä lihaskuntoharjoittelua, venyttelyä ja liikkuvuutta kehittävää harjoittelua. Soveltuu hyvin toimistotyötä tekeville ja peruskunnan kohotukseen.</p> <p>Hämeenlinnan Uimahallin liikuntasali</p> | <p>9.00 – 10.00 KEHONPAINO KUNTOPIIRI</p> <p>Kuntopiiriharjoittelu oman kehon painolla. Tunneilla keskitytään koko kehon lihaksiston lihaskuntoharjoitteluun. Tunnin ohjelma muokataan osallistujien mukaan</p> <p>Hämeenlinnan Uimahallin liikuntasali</p> | |
| <p>18.05 – 18.55 VESIJUMPPA</p> <p>Vesijumppa sopii mainiosti kaiken ikäisille, kokoisille ja kuntoisille. Liikkeet vedessä ovat pehmeitä ja tehokkaita, siksi nivelistävällinen vesijumppa sopii erinomaisesti myös kuntoutujille. Myös miehet ovat tervetulleita vesijumppaan!</p> <p>Hämeenlinnan Uimahalli</p> | <p>18.00 – 19.00 KEHONHUOLTO</p> <p>Kevyttä lihaskuntoharjoittelua, venyttelyä ja liikkuvuutta kehittävää harjoittelua. Soveltuu hyvin toimistotyötä tekeville ja peruskunnan kohotukseen.</p> <p>Elenia Areena Kuntosali</p> | <p>17.00 – 18.00 STREET WORKOUT</p> <p>Vapaamuotoista ja pääasiassa ulkotiloissa toteutettavaa kehonpainoharjoittelua. Harjoittelu toteutetaan omien tavoitteiden, aiemman harjoitustaan ja nykyisen elämäntilanteen mukaan. Talven ajan keskitytään kahvakuulan ja gymstickin avulla tehtävään lihaskuntoharjoitteluun sekä aitojen ja juoksutikkaiden avulla liikehallintaa kehittävään harjoitteluun.</p> <p>Ammattiopisto Tavastia Rakennus S ulkokuntosali/TalvellaSäästöpankki - Areena</p> | <p>17.00 – 18.00 PERHE LUONTOLIIKUNTA</p> <p>Luontoliikuntaa lapsen kanssa. Passilainen saa ottaa tunnille mukaan lapsensa ja tunnin liikunta suunnitellaan sen mukaan, että aikuinen voi nauttia liikkumisesta lapsensa kanssa. Tunnit keskittyvät peruskestävyyden kehittämiseen sekä luonnossa toteutettaviin lajeihin ja liikuntamuotoihin tutustumiseen. Viikoittain vaihtuva ohjelma. Teemoja sauvakävelystä porrasjuoksuun, suunnistuksen alkeista metsäjoogaan.</p> <p>Aulangon Ulkoilumaja</p> | <p>17.15 – 18.00 VESIJUMPPA</p> <p>Vesijumppa sopii mainiosti kaiken ikäisille, kokoisille ja kuntoisille. Liikkeet vedessä ovat pehmeitä ja tehokkaita, siksi nivelistävällinen vesijumppa sopii erinomaisesti myös kuntoutujille. Myös miehet ovat tervetulleita vesijumppaan!</p> <p>Hämeenlinnan Uimahalli</p> |
| <p>19.05 – 19.50 VESIJUMPPA</p> <p>Vesijumppa sopii mainiosti kaiken ikäisille, kokoisille ja kuntoisille. Liikkeet vedessä ovat pehmeitä ja tehokkaita, siksi nivelistävällinen vesijumppa sopii erinomaisesti myös kuntoutujille. Myös miehet ovat tervetulleita vesijumppaan!</p> <p>Hämeenlinnan Uimahalli</p> | <p>19.00 – 20.00 KUNTOSALI - BASIC</p> <p>Tutustutaan kuntosalilla tehtäviin lihaskuntoliikkeisiin. Tunnilla keskitytään aina yhteen tai kahteen lihasryhmään ja käydään läpi kuinka niitä kannattaa harjoittaa päästäkseen haluttuun lopputulokseen. Tunti aloitetaan tarvittaessa alkulämmittelyllä. Tunnilla mahdollisuus vapaaseen harjoitteluun.</p> <p>Elenia Areena Kuntosali</p> | <p>18.30 – 19.30 LUONTOLIIKUNTA</p> <p>Peruskestävyyden kohtaamiseen luonnossa liikkumalla. Viikoittain vaihtuva ohjelma. Sauvakävelystä porrasjuoksuun, suunnistuksen alkeista metsäjoogaan. Harjoittelu mahdollisuus päättää avantointiin.</p> <p>Aulangon Ulkoilumaja</p> | <p>18.30 – 19.30 KUNTOPIIRI</p> <p>Kuntosali circuit tunti koostuu yhteisestä alkulämmittelystä, kiertoarjoittelusta sekä yhteisestä venyttely / jäähdytely osiosta.</p> <p>Elenia Areena Kuntosali</p> | <p>19.00 – 20.00 KEHONHUOLTO -VENYTTELY</p> <p>Rentouttava ja kehoa huoltava venyttelytunti raskaan viikon jälkeen. Tunnin alussa keho herätellään erilaisin rullauksin, avauksin ja dynaamisin venytyksin kehonhuolto idealla. Alkulämmittelyn jälkeen venytetään lihaksia eri tekniikoita käyttäen. Venyttely sopii kaikille kehonhuoltoa kaipaaville.</p> <p>Hämeenlinnan Uimahallin liikuntasali</p> |