

VESIJUMPAT KEVÄTKAUDELLA 9.1. – 13.5.2012



Maanantaisin

*Hinta: 3,70€/krt + sisäänkäymaksut tai 52€ / 15krt + sisäänkäymaksut
Ei ennakkoilmoittautumista!*

Kuohun vesivoimistelu klo 6.30 – 7.15 monitoimialtaassa

Aamuvirkkujen suosima, kaikille mainiosti soveltuva vesijumppa. Vaihtelua ja tehoa vesijumppaan saadaan käyttämällä oman kehon vastuksen lisäksi viikoittain erilaisia välineitä. Kuohun vesivoimistelutuokio sisältää alkulämmittelyn, lihaskunto-osion, sekä lyhyen loppuvenyttelyn.

Tiistaisin

Kuohun hydrobic klo 17.30 – 18.15 hyppyaaltaassa

Nyt Kuohussa syvänveden jumppaa myös tiistaisin! Tunti sopii uimataitoisille kuntoilijoille. Vesijumppa ilman pohjakosketusta on tavallista vesijumppaa raskaampaa ja haastaa myös vartaloa tukevat lihakset töihin. Apuvälineinä käytetään vesijuoksuvyötä, sekä erilaisia vastuksia. Nopeat suunnanmuutokset ja erilaiset liikevariaatiot takaavat tehokkaan ja hauskan kuntoilutuokion.

Keskiviikkoisin

Kuohun kevyt vesivoimistelu klo 14.30 – 15.15 monitoimialtaassa

Rauhallisempi allasjumppa sopii erinomaisesti esimerkiksi ikääntyville, raskaana oleville, sydänpotilaille, sekä tuki- ja liikuntaelinoireista kärsiville. Lempeämpi vesijumppa sisältää perusteellisen alkulämmittelyn, monipuolisen lihaskuntoharjoittelun apuvälineillä, tai vaihtoehtoisesti omaa kehoa ja vettä hyödyntäen vastuksena, unohtamatta liikkuvuus- ja tasapainoharjoittelua. Voimisteluhetki lopetetaan rauhallisiin, rentouttaviin venytyksiin.

Kuohun hydrobic klo 19.15 – 20.00 hyppyaaltaassa

Torstaisin

Kuohun vesivoimistelu klo 6.30 – 7.15 monitoimialtaassa

Kuohun vesivoimistelu klo 14.00 – 14.45 monitoimialtaassa

Kuohun *aquamix* klo 19.00–19.45 monitoimialtaassa

Nyt viikoittain vaihtelevia ja vauhdikkaita teematunteja moneen makuun! Teemoja ovat mm. latino, kiertoarjoittelu eli circuit, rasvanpoltto ´45, hydrobic, boxbic ja diskohitit. Tulevat teemat voit katsoa etukäteen nettisivuiltamme www.kangasalanuimahalli.fi

Tervetuloa mukaan jumppaamaan iloiseen joukkoomme!