

Kuohun Vesijummat 28.11.–17.12.2017

(Syyslomaviikolla 16.–22.10.2017 ja arkipyhinä ei pidetä jumppia)

Hinta: Jummat 4,50 €/krt + sisäänkäymaksut tai 63 € / 15krt + sisäänkäymaksut. Vesijuoksutreeni sisältyy sisäänkäymaksuun. Hydrospinning 6,50 €/krt + sisäänkäymaksut

Maanantai

Ei ennakoilmoittautumista, paitsi hydrospinning.

Kuohun vesivoimistelu

maanantaisin klo 6.30 – 7.15 monitoimialtaassa

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

Kuohun *aquamix*

maanantaisin klo 19.30–20.15 monitoimialtaassa

Vauhdikas ja vaihteleva teematunti moneen makuun! Tunnilla treenataan tehokkaasti ja monipuolisesti venyttelyitä unohtamatta. Tulevat teemat voit katsoa etukäteen nettisivuiltamme www.kangasalanuimahalli.fi

Tiistai

Kuohun vesivoimistelu

tiistaisin klo 14.30 – 15.15 monitoimialtaassa

Hauska ja tehokas kaikille sopiva vesijumppatunti. Tunnilla liikutaan erilaisia vesiliikuntavälineitä apuna käyttäen.

Kuohun vesijuoksutreeni

tiistaisin klo 17.15–18.00 hyppyaltaassa

Tunnilla opetellaan vesijuoksutekniikoita ja harjoitellaan monipuolisesti eri sykealueilla. Vaihtelua ja tehoa vesijuoksuun saadaan hyödyntämällä juoksemiseen sopivia välineitä ja erilaisilla lihaskuntoliikkeillä.

Keskiviikko

Kuohun hydrospinning

keskiviikkoisin klo 18.15–19.00 monitoimialtaassa

Hydrospinning on hauskaa ja tehokasta kuntopyöräilyä vedessä ohjaajan ja musiikin tahdittamana. Vaihtelua ja monipuolisuutta ajamiseen saadaan muuntelemalla polkurytmiä- ja asentoa, sekä erilaisilla käsiliikkeillä ja välineillä. Jokainen osallistuja voi itse säädellä tehokkuutta itselleen sopivaksi polkunopeudella. Sopii kaikille! **Hinta 6,50 €/ krt + sisäänkäymaksu. Paikan varaus www.kangasalanuimahalli.fi Saavuthan altaalle n. 10 min ennen tunnin alkua!**

Kuohun hydrobic

keskiviikkoisin klo 19.15–20.00 hyppyaltaassa

Kuohun syvänvedenjumppa sopii uimataitoisille kuntoilijoille. Vesijumppa ilman pohjakosketusta on tavallista vesijumppaa raskaampaa ja haastaa myös vartaloa tukevat syvät lihakset töihin. Apuvälineinä käytetään vesijuoksuvyötä, sekä erilaisia vastuksia. Nopeat suunnanmuutokset ja erilaiset liikevariaatiot takaavat tehokkaan ja hauskan kuntoilutuokion.

Torstai

Kuohun vesivoimistelu

torstaisin klo 6.30 – 7.15 monitoimialtaassa

Kuohun vesivoimistelu

torstaisin klo 14.15–15.00 monitoimialtaassa

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

Kuohun *aquamix*

torstaisin klo 19.15–20.00 monitoimialtaassa

Vauhdikas ja vaihteleva teematunti moneen makuun! Tunnilla treenataan tehokkaasti ja monipuolisesti venyttelyitä unohtamatta. Tulevat teemat voit katsoa etukäteen nettisivuiltamme www.kangasalanuimahalli.fi

Perjantai

Kuohun kevyt vesivoimistelu

perjantaisin klo 13.30–14.15 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 hydrospinning

perjantaisin klo 18.15–19.00 monitoimialtaassa

Hydrospinning on hauskaa ja tehokasta kuntopyöräilyä vedessä ohjaajan ja musiikin tahdittamana. Vaihtelua ja monipuolisuutta ajamiseen saadaan muuntelemalla polkurytmiä- ja asentoa, sekä erilaisilla käsiliikkeillä ja välineillä. Jokainen osallistuja voi itse säädellä tehokkuutta itselleen sopivaksi polkunopeudella. Sopii kaikille! **Hinta 6,50 €/ krt + sisäänkäymaksu. Paikan varaus www.kangasalanuimahalli.fi Saavuthan altaalle n. 10 min ennen tunnin alkua!**

Tervetuloa mukaan jumppaamaan iloiseen joukkoomme !