

## Kuohun vesijumpat 7.1.-31.5.2019

(Hiihtolomalla 25.2.-3.3. ja pääsiäisenä 19.4.-22.4. ei pidetä jumppia)

**Hinta:** Jumpat 4,70 €/krt + sisäänpääsymaksut tai 65€ /15krt + sisäänpääsymaksut, hydrospinning 6,80€/krt + sisäänpääsymaksu

### **Maanantai**

**Ei ennakkoilmoittautumista.**

#### **Kuohun vesivoimistelu**

**maanantaisin klo 6.30 – 7.15 vesiputousaltaassa**

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.

#### **Allas-Lavis®**

**maanantaisin klo 19.00 – 19.45 vesiputousaltaassa**

Allas-Lavis on liikuntamuoto, joka perustuu lavatanssiaskelien ja jumpan välimuotoon. Vesi kannattaa kehoa painosta riippumatta ja antaa tehokkaan vastuksen, kuitenkin niveliä rasittamatta. Allas-Lavis mahdollistaa liikunnan harrastamisen myös niille, joilla kuivalla maalla liikkuminen on hankaloitunut.

### **Tiistai**

#### **Kuohun vesivoimistelu**

**tiistaisin klo 14.30 – 15.15 vesiputousaltaassa**

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

#### **Kuohun vesijooga**

**tiistaisin klo 17.15–18.00 vesiputousaltaassa**

Vesijooga on helposti lähestyttävä, meditatiivinen laji, jossa vesi kannattelee, auttaa ja tukee rennoissa joogaliikkeissä. Virtaava harjoitus sopii eri ikäisille ihmisille kuntoon katsomatta ja tasapainottaa sekä kehoa että mieltä.

### **Keskiviikko**

#### **Kuohun vesivoimistelu**

**keskiviikkoisin klo 13.15-14 vesiputousaltaassa**

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

#### **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. Erilaiset liikevariaatiot takaavat tehokkaan ja hauskan kuntoilutuokion.

### **Torstai**

#### **Kuohun vesivoimistelu**

**torstaisin klo 6.30 – 7.15 vesiputousaltaassa**

#### **Syvänveden vesivoimistelu**

**torstaisin klo 13.30-14.15 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. Erilaiset liikevariaatiot takaavat tehokkaan ja hauskan kuntoilutuokion.

#### **Kuohun vesivoimistelu**

**torstaisin klo 14.15–15.00 vesiputousaltaassa**

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 vesiputousaltaassa**

Vauhdikas ja vaihteleva teematunti moneen makuun! Tunnilla treenataan tehokkaasti ja monipuolisesti venyttelyitä unohtamatta. Tulevat teemat voit katsoa etukäteen nettisivuiltamme [www.kangasalanuimahalli.fi](http://www.kangasalanuimahalli.fi)

### **Perjantai**

#### **Kuohun kevyt vesivoimistelu**

**perjantaisin klo 13.30–14.15 vesiputousaltaassa**

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 vesiputousaltaassa**

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! **Varaa paikkasi tunnille [www.kangasalanuimahalli.fi](http://www.kangasalanuimahalli.fi)!**

**Saavuthan altaalle n. 10 min ennen tunnin alkua!**

**Tervetuloa mukaan jumppaamaan iloiseen joukkoomme!**