



Nakkilan Liikuntaseuran viikko-ohjelma, syyskausi 2025



@nakkilanliikuntaseura

Lisätietoa: www.nakkilan.nv.sporttisaitti.com

Kausi alkaa 1.9.2025

Lasten ryhmien syyskausi päättyy 30.11.

Aikuisten ryhmien syyskausi päättyy 14.12.

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
18:00-18:45 Satujumppa 3-6v lapset Inka ja Oona Männistö Kirkonseudun koulu	Käytämme Suomisport- sovellusta, jonka kautta maksetaan kausi- tai kertamaksut.		17:30-18:15 Taaperojumppa (aik.+lapsi) Anniina Ojanen Kirkonseudun koulu		 SUOMISPORT	15:15-16:15 Spinning golfareille Jaana Pelkonen Liikuntakeskus yläsali
17:00-17:50 Easyspinning Vaihtuva ohjaaja Liikuntakeskus yläsali	17:45-18:45 Lavis Jaana Pelkonen Kirkonseudun koulu	18:00-18:50 Pumppi Liisa Hietaoja Liikuntakeskus yläsali		16:00-16:45 Kevyttä kuntoilua Leena Henriksson Liikuntakeskus yläsali (Huom. 12.9. alkaen)	10:00-10:45 Easyspinning Liisa Hietaoja Liikuntakeskus yläsali	16:30-17:30 Spinning Vaihtuva ohjaaja Liikuntakeskus yläsali
17:00-17:50 Äijätreeni Miia Anttila Liikuntakeskus juoksusuora	18:50-19:30 Bodyharmony Jaana Pelkonen Kirkonseudun koulu	19:05-20:00 Spinning Liisa Hietaoja Liikuntakeskus yläsali	18:00-18:50 RPV Tiia Laine Liikuntakeskus yläsali	17:30-18:20 Spinning Vaihtuva ohjaaja Liikuntakeskus yläsali	11:00-11:45 Mobility Circuit Liisa Hietaoja Liikuntakeskus yläsali	17:45-18:45 Sunnuntaitreeni Sari Ketola Liikuntakeskus yläsali
18:00-18:50 HIIT Virpi Luoma Liikuntakeskus juoksusuora	19:00-20:00 Body Elise Ramstadius Liikuntakeskus yläsali	19:00-20:00 Supertreeni Ari Ojaniitty Liikuntakeskus juoksusuora				19:00-20:00 Jooga Terhi Ruohonen Liikuntakeskus yläsali
						17:45-18:45 Naisten sähkö Viikkalan koulu

Lapset, perheet ja nuoret

Kehonhuolto

Tanssillinen

Sopii kaiken kuntoisille

Tehotreeni

TUNTISELITYKSET:

Aikuisten tunnit sopivat sekä miehille että naisille, poikkeuksena naisten sähly ja äijätreeni.

Äijätreeni: Kiertoharjoittelutunti, sopii kaiken kuntoisille miehille.

Kevytä kuntoilua: Matalalla sykkeellä tehtävää lihaskuntoharjoittelua. Sopii erityisesti vähän tai ei yhtään liikuntaa harrastaneille sekä ikäihmisille.

Pumppi - Kiinteyttä ja voimaa päälihasryhmille levytangoilla. Tehokas lihaskuntotreeni, jossa myös sykkeen nousevat ja lihakset ovat kovilla.

Body - Koko kehoa kuormittava, tehokas lihaskuntotunti.

HIIT - eli kovatehoinen intervalliharjoittelu, jossa tehdään lyhyitä, vaihtelevia ja monipuolisia treenijaksoja. Tunnin pituus 45 min.

Supertreeni - Kaikille sopiva koko kehon treenitunti erilaisia välineitä apuna käyttäen.

Lavis - Lavatanssijumppa. Tunnilla tanssitaan tuttuja lavatansseja kuten humpppaa, valssia, salsaa yksinään ilman paria. Opit tanssin perusteet ja samalla kuntoilet!

Bodyharmony - Rauhalliseen tahtiin keskivartaloon ja venyttelyyn keskittyvä tunti. Tunti on hypytön ja mukana aina tasapainoa harjoittavia liikkeitä, sekä lantiopohjan lihaksia kehittäviä liikkeitä. Oma patja mukaan!

Sunnuntaitreeni - Koko kehoa haastava lihaskuntotunti, joka sopii kaikille.

Spinning – Easyspinning on kaikille sopiva sisäpyöräilytunti, jossa liikutaan keskisykealueella. Muilla spinningtunneilla voi tahti olla tiukempi ja sykkeet kohota. Luvassa on myös teematuunteja, joista tiedotetaan eri kanavissa. Kaikille tunneille voi tuki osallistua kunnosta riippumatta ja tehdä tunnista oman näköisen. **Ilmoittautuminen Suomisport -järjestelmän kautta! Paikkoja tunnille max 25. Muistathan myös tarpeen tullen perua tulosi.**

Naisten sähly - Sählyryhmä, jossa pelataan koko tunti. Suojalasit mukaan ja muista jättää kellot ja korut pois! Oma whatsapp-ryhmä, jossa ilmoitellaan treeneistä.

Mobility Circuit – Tämä on uusi tapa harjoitella! Se tulee sanoista Mobility circuit eli ”liikkuvuuskuntopiiri”. Harjoitusmetodi kehittää aktiivista liikkuvuutta, tasapainoa, kehonhallintaa sekä aerobista kestävyyttä. Mobility Circuit on liikkuvuusharjoitus, jossa hiki virtaa ja kehität kehosi lihaksistoa monipuolisesti. Harjoitus alkaa hermostoa valmistavalla lämmittelyllä, jonka jälkeen tehdään liikkuvuusprogressioihin perustuva kuntopiiri (3x7min). Harjoitus päättyy rauhoittavaan jäähdyttelyyn. MCircuit pitää itse kokea, jotta ymmärrät, millaisen olon kehoosi saat ja kuinka paljon hyötyjä harjoituksen avulla syntyy!

RPV – on reisi, vatsa ja pakara alueelle painottuva lihaskuntotunti, jossa treenataan hyödyntäen kehon painoa sekä välineitä. Tunnilla treenataan ns. patteritreeniä eli jokainen toteuttaa liikkeen omassa tahdissaan. Tunti on helposti muokattavissa ja sopiikin monen tasoisille liikkujille. Tunti sisältää niin lihaskunto- kuin sykeosuuksia.

Jooga - Jooga on läsnäoloa, joka yhdistää kehon ja mielen. Se kehittää liikkuvuutta ja tasapainoa sekä vahvistaa lihaksia. Tavoitteena on löytää läsnäoloa ja tyyneyttä. Jooga on lempeää, joka sopii kaikille iästä, sukupuolesta, kunnosta tai fyysisistä ominaisuuksista riippumatta.

Lapset ja perheet:

Satujumppa – Monipuolista liikuntaa 3-6 -vuotiaille lapsille.

Taaperojumppa - Vaihteleva liikuntahetki lapsen (1-3v) ja aikuisen kesken.

HUOM. Muutokset mahdollisia. Tunneille tullaan vain terveenä ja huolehditaan käsihygieniasta sekä puhdistetaan käytetyt välineet tunnin jälkeen.

Ilmoittaudu mukaan linkeistä:

Aikuiset, myös taaperojumpan aikuiset: <https://www.suomisport.fi/events/813691d0-b67e-4c4b-91c2-6ed4dd8f2cc0>

Aikuiset vain syyskausi (hieman kalliimpi ½-vuotishinta): <https://www.suomisport.fi/events/bd5bcc4b-2c0e-4ffa-979a-68f9b8693dce>

Satujumppa: <https://www.suomisport.fi/events/be61dc6b-f500-4657-ae41-016300f0971f>

Taaperojumppa, vain lapset: <https://www.suomisport.fi/events/7d1b58e3-cb7a-4fba-9eaf-9ecfe2a85927>

Maksu tapahtuu Suomisportissa. Jos haluat maksaa liikuntaeduilla tai tilille suoraan, saat alekoodin Jaanalta (jaana.pelkonen@insta.fi), jonka jälkeen vasta ilmoittaudut mukaan.