 Syyskausi

Lapset: 30.8-3.12.2021

Aikuiset: 16.8-19.12.2021

Syyslomaviikolla vko 43 ei jumppia

Lisätietoa nettisivuilla [www.nakkilan.nv.sporttisaitti.com](http://www.nakkilan.nv.sporttisaitti.com)

**Nakkilan Liikuntaseuran viikko-ohjelma, syksy 2021**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Maanantai | Tiistai | Keskiviikko | Torstai | Perjantai | Lauantai | Sunnuntai |
| 17-17:45  **Remujumppa**  4-6 v pojat  Riikka Kulma  Kirkonseudun koulu |  | 18:15-19  **Prinsessajumppa**  4-6v tytöt  Amanda Kaija, Nelle Nurmi  Kirkonseudun koulu | 17:30-18:15  **Taaperojumppa**  (aik.+lapsi)  Anniina Ojanen  Kirkonseudun koulu |  |  |  |
| 18-18:45  **Liikkari**  1-4-luokkalaiset  Johanna Teinilä, Heidi-Maria Vainio Kirkonseudun koulu | 18-19:15  **Lavis**  Jaana Pelkonen  Kirkonseudun koulu | 18:10-19:10  **Supertreeni**  Ari Ojaniitty  Liikuntakeskuksen juoksusuora | 18-19  **Tanssitabata**  Tiia Laine  Liikuntakeskus yläsali | 17-17:50  **Spinning**  Vaihtuva ohjaaja  Liikuntakeskus yläsali | 10-10:45  **Spinning**  Vaihtuva ohjaaja  Liikuntakeskus yläsali | [15:15-16:15  Ladyspinning (golfnaiset)  Jaana Pelkonen  Liikuntakeskus yläsali] |
| 17-17:50  **Spinning**  Vaihtuva ohjaaja  Liikuntakeskus yläsali | 19:20-20  **Bodyharmony**  Jaana Pelkonen  Kirkonseudun koulu | 18-19  **Pumppi**  Liisa Hietaoja  Liikuntakeskus yläsali |  | 18-19  **Kuntonyrkkeily**  Marko Nieminen  Liikuntakeskus yläsali | 11-11:45  **Lauantaitreeni**  Vaihtuva ohjaaja  Liikuntakeskus yläsali | 16:30-17:30  **Spinning**  Vaihtuva ohjaaja  Liikuntakeskus yläsali |
| 18-18:50  **Perusjumppa**  Miia Anttila  Liikuntakeskus yläsali |  | 19:15-20:15  **Spinning**  Liisa Hietaoja  Liikuntakeskus yläsali |  |  |  | 17:45-18:45  **Sunnuntaitreeni**  Sari Ketola  Liikuntakeskus yläsali |
| 18:10-19  **HIIT**  Virpi Luoma  Liikuntakeskuksen juoksusuora |  |  |  |  |  | 19.15-20.15  **Naisten sähly**  Viikkalan koulu |
| 19-20  **BodyWorx**  Elise Ramstadius Liikuntakeskus yläsali |  |  |  |  |  |  |

Lapset. perheet ja nuoret Kehonhuolto Tanssillinen Sopii kaiken kuntoisille Tehotreeni

MUISTA ILMOITTAUTUA RYHMIIN NETISSÄ <https://nakkilan.nv.sporttisaitti.com/yhteystiedot/>

TUNTISELITYKSET:

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

*Pumppi* - Kiinteyttä ja voimaa päälihasryhmille levytangoilla.

*BodyWorx* - Koko kehoa kuormittava, tehokas lihaskuntotunti sykkeennosto-osioilla höystettynä.

*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.

*Kuntonyrkkeily* - Kuntonyrkkeily on tehokasta ja hauskaa harjoittelua nyrkkeilyn tekniikoita ja harjoitteita hyväksikäyttäen. Peruskunto kasvaa huomaamatta ja ylimääräiset kilot saavat kyytiä!

*Lavis* - Lavatanssijumppa. Tunnilla tanssitaan tuttuja lavatansseja kuten humppaa, 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. Oma patja mukaan!

*Perusjumppa* - Perusjumppaa rauhalliseen tahtiin, kaikille sopiva!

*Lauantai- ja sunnuntaitreenit* - Koko kehoa haastava lihaskuntotunti, joka sopii kaikille.

*Tanssitabata*- Tunnilla yhdistyy tanssi- ja lihaskuntotunti. Vuorotellen helppoja ja mukaansatempaavia tansseja sekä neljän minuutin Tabata-lihaskunto osuuksia. Et tarvitse aikaisempaa kokemusta tanssista. Sopii kaikille kokemustasoon katsomatta. Saat hien otsalle ja hymyn huulille.

*Spinning -* Spinningpyöräilytunteihin on oma varaussysteemi nimenhuuto.comissa. Tunnit varattavissa n. kaksi viikkoa ennen tunteja. Muista myös peruuttaa tuntisi!

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

**Lapset, nuoret, perheet:**

*Prinsessajumppa* - Jumppaa 4-6 -vuotiaille tytöille

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

*Remujumppa -* Vauhdikasta menoa 4-6 vuotiaille pojille

*TanssiJam* - Omia tansseja ja helppoja koreografioita. Hyvällä fiiliksellä yhdessä jammailua! Aikaisempaa tanssikokemusta ei tarvita! Tauolla syksyn 2021

*Liikkari* – 1.-4. luokkalaisille tarkoitettu tunti, jossa liikutaan ja pelataan sekä tutustutaan eri lajeihin sisällä ja ulkona.

HUOM. Muutokset mahdollisia

Seurataan koronatilannetta ja toimitaan ohjeiden mukaan.

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

***Löydät meidät myös facebookista ja Instagramista.***

Liikuntamaksut (kattaa 2021 syksyn ja 2022 kevään): **aikuiset (16-59v) 60 euroa, seniorit (60v ja yli) 40 euroa, lapset 30 euroa, perhemaksu 50 euroa (VAIN taaperojumppa). Maksut maksetaan tilille FI51 5285 0820 0585 55 Nakkilan Liikuntaseura. Meillä käy myös smartumit, e-passi sekä edenred. Lisätietoa nettisivuillamme: https://nakkilan.nv.sporttisaitti.com/seuran\_esittely/jasenmaksut/**