Syyskausi **Aikuiset:** 8.1-19.5.2024 **Lapset:** 8.1. -25.4.2024. Hiihtolomaviikolla (vko 8) ei jumppia

Lisätietoa nettisivuilla www.nakkilan.nv.sporttisaitti.com ***Löydät meidät myös facebookista ja Instagramista***

Nakkilan Liikuntaseuran viikko-ohjelma, kevätkausi 2024

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
			17:15-17:55 **Taaperojumppa** (aik.+lapsi) Anniina Ojanen Kirkonseudun koulu	***Olemme ottaneet käyttöön Suomisportin eli mobiiliohjelman, jonka kautta maksetaan jäsen- ja osallistumismaksut. Ilmoittaudu ensin oikeaan jäsenluokkaan ja sen jälkeen myös liikuntaryhmiin.***		[15:15-16:15 Ladyspinning (golfnaiset) Jaana Pelkonen Liikuntakeskus yläsali]
18.15-19.00 **Liikkari** eskari+1-2-luokkalaiset Johanna Teinilä, Ama Kaija Kirkonseudun koulu			18:00-18.45 **Satujumppa** 3-6v tytöt ja pojat Amanda Kaija, Nelle Nurmi Kirkonseudun koulu		SUOMISPORT	17:15-18:45 **Naisten sähly** Viikkalan koulu
17:00-17:50 **Easyspinning** Vaihtuva ohjaaja Liikuntakeskus yläsali	17:45-18:45 **Lavis** Jaana Pelkonen Kirkonseudun koulu	18:00-19:00 **Pumppi** Liisa Hietaoja Liikuntakeskus yläsali	**15:30-16:30** **NTC (Nakkilan Tanssillinen Cheerleading)**	16:15-17 **LIIT-treeni** kaiken kuntoisille ja ikäihmisille! Leena Henriksson Liikuntakeskus yläsali	10:00-10:45 **Easyspinning** Vaihtuva ohjaaja Liikuntakeskus yläsali	16:30-17:30 **Spinning** Vaihtuva ohjaaja Liikuntakeskus yläsali
18:00-18:50 **Basic** Miia Anttila Liikuntakeskus yäsali	18:50-19:30 **Bodyharmony** Jaana Pelkonen Kirkonseudun koulu	19:15-20:15 **Spinning** Liisa Hietaoja Liikuntakeskus yläsali	17:00-17:50 **RVP** Tiia Laine Liikuntakeskus yläsali	17:10-18:00 **Spinning** Vaihtuva ohjaaja Liikuntakeskus yläsali	11:00-11:45 **Lauantaitreeni** Vaihtuva ohjaaja Liikuntakeskus yläsali	17:45-18:45 **Sunnuntaitreeni** Sari Ketola Liikuntakeskus yläsali
18:10-19:00 **HIIT** Virpi Luoma Liikuntakeskus juoksusuora	19:00-20:00 **Body** Elise Ramstadius Liikuntakeskus yläsali	19:00-20:00 **Supertreeni** Ari Ojaniitty Liikuntakeskus juoksusuora	18:00-19:00 **Tanssitabata** Tiia Laine Liikuntakeskus yläsali	18:10-19:10 **Kuntonyrkkeily** Marko Nieminen Liikuntakeskus yläsali		19:00-20:00 **Jooga** Terhi Ruohonen Liikuntakeskus yläsali

Lapset. perheet ja nuoret — Kehonhuolto — Tanssillinen — Sopii kaiken kuntoisille — Tehotreeni

TUNTISELITYKSET:

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

LIIT – Low-intensity interval training: matalalla sykkeellä tehtävää lihaskuntoharjoittelua. Sopii erityisesti vähän tai ei yhtään liikuntaa harrastaneille sekä ikäihmisille.

Pumppi - Kiinteyttä ja voimaa päälihasryhmille levytangoilla.

Body- Koko kehoa kuormittava, tehokas lihaskuntotunti.

HIIT- eli kovatehoinen intervalliharjoittelu, jossa tehdään lyhyitä, vaihtelevia ja monipuolisia treenijaksoja. Tunnin pituus 50 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!

Basic - 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.

RVP- reisi-vatsa-pakara on kohdennettu lihaskuntotunti, jossa liikkeiden pääpaino on RVP alueella. Liikkeet suoritetaan eri mittaisilla ajoilla patteritreeninä, joten saat säädellä liikkeiden määrää sekä tempoa itse! Liikkeissä käytetään tukena myös lisäpainoja/välineitä. Ohjaaja tarjoaa liikkeisiin vaihtoehtoja, joten sopii monenmoisille liikkujille!

Spinning – Easyspinning- on kaikille sopiva sisäpyöräilytunti, jossa liikutaan keskisykealueella. Muilla spinningtunneilla voi tahti olla tiukempi ja sykkeet kohota. Luvassa on myös teematunteja, joista tiedotetaan eri kanavissa. Kaikille tunneille voi toki osallistua kunnosta riippumatta ja tehdä tunnista oman näköisen.

Ilmoittautuminen Suomisport -järjestelmän kautta! Paikkoja tunnille max 25, järjestelmä ei estä ylityksen jälkeen ilmoittautumisia eli tarkista määrä.

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.

Lapset, nuoret, perheet:

Satujumppa - Jumppaa 3-6 -vuotiaille tytöille ja pojille

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

(Remujumppa - TAUOLLA kevät 2024 Vauhdikasta menoa 3-6 vuotiaille pojille)

Liikkari – eskari-ikäiset sekä 1.-2 luokkalaisille tarkoitettu tunti, jossa liikutaan ja pelataan pääasiassa ulkona.

NTC (Nakkilan Tanssillinen Cheerleading)- Treenit ovat monipuolisia ja kehittäviä, unohtamatta hauskanpitoa. Tavoitteena olisi näytös keväällä. Näytös olisi tanssipohjainen parilla cheeriin liittyvällä seikalla. Nakkilan kunta maksaa osallistuvien nuorten vakuutusmaksut ja tämä ryhmä on nuorille osallistujille maksuton. Ohjaajina Sofia Brofelt ja Lotta Åman.

Maksut:

Liikuntamaksut ovat koko kaudelta (syksy 2023 ja kevät 2024), mutta jos liityt vasta kevätkaudella, on liikuntamaksu hieman eri. Maksut maksetaan Suomisportin kautta, vaihtoehtoiset maksutavat ovat eri liikuntaetujen muodot (Smartum, ePassi, Edered) tai seuramme tilille suoraan. Muista ilmoittaa asia jaana.pelkonen@insta.fi, jos maksat muualla kuin Suomisportissa.

Liikuntamaksut VAIN kevät 2024): aikuiset (16-59v): 45 €, seniorit (60v ja yli): 35 €, lapset ja nuoret alle 16v: 20 €, perhemaksu 30 € (VAIN taaperojumppa)

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