



	MUOKKAUS / Taina Maanantai klo 18:20–19:20 Monitoimisali	TEHOMUOKKAUS / Sirpa Tiistai klo 17:40–18:50 Monitoimisali	PILATES / Virpi Torstai klo 17:40– 18:40 Soljan lastentalon sali	AAMUJUMPPA (30&30min) / Noora Lauantai klo 9:30–10:30 Kurikan Pirtin liikuntasali
vko 36	1.9. Muokkaus	2.9. Vatsa&Peppu	4.9. Pilates	
vko 37	8.9. Muokkaus	9.9. Raajatreeni	11.9. Pilates	
vko 38	15.9. Kuminauhamuokkaus	16.9. Vatsa&Peppu	18.9. Pilates	
vko 39	22.9. Kuminauhamuokkaus	23.9. Raajatreeni		27.9. Keskivartalo&Venyttely
vko 40	29.9. Kuntopiiri	30.9. Lihaskunto kunnon käsipainoilla		4.10. Keskivartalo&Venyttely
vko 41	6.10. Keppijumppa	7.10. Lihaskunto kunnon käsipainoilla		
vko 42	SYYSLOMA	SYYSLOMA	SYYSLOMA	SYYSLOMA
vko 43	20.10. Keppijumppa	21.10. Kunnon kuntopiiri	23.10. Pilates	
vko 44	27.10. Muokkaus	28.10. Kunnon kuntopiiri	30.10. Pilates	
vko 45	3.11. Muokkaus	4.11. Lihaskunto käsi- ja nilkkapainoilla	6.11. Pilates	
vko 46	10.11. Kuntopiiri	11.11. Lihaskunto käsi- ja nilkkapainoilla		15.11. Putkirullaus&Venyttely
vko 47	17.11. Kuminauhamuokkaus	18.11. Step&Lihaskunto		22.11. Käsipainojumppa&Venyttely
vko 48	24.11. Kuminauhamuokkaus	25.11. Step&Lihaskunto		29.11. Käsipainojumppa&Venyttely
vko 49	1.12. Käsipainomuokkaus	2.12. Tiukka keskivartalotreeni		
vko 50	8.12. Käsipainomuokkaus	9.12. Tiukka keskivartalotreeni	11.12. Joulukimara / Monitoimisali klo 17:30-18:40	



Lisä- ja välinetiedot nettisivuilla: <https://pirkkalanviri.sporttisaitti.com/>

Teema- ja välinepäivitykset sekä mahdolliset peruutukset myös WhatsApp -ryhmän kautta. Kannattaa liittyä!



JOULUKIMARA sisältää innostavia jumppatuokioita eri ohjaajien ohjaamana.

KEPPIJUMPPA on koko kehon muokkausta käyttäen keppiä välineenä sekä lämmittelyssä, lihaskuntoliikkeissä, tasapainoissa että venyttelyissä. Tehoa keppiharjoitteisiin saadaan käyttämällä kuminauhaa joissakin liikkeissä. Kepin ja kuminauhan saat lainaksi ohjaajalta.

KUMINAUHAMUOKKAUKSESSA käytetään kuminauhoja lihaskuntoliikkeiden tehostajana. Ohjaaja lainaa kuminauhat.

KUNTOPIIRISSÄ harjoitellaan joko kiertäen salissa pienissä ryhmissä suorituspaikasta toiseen tai tehden liikkeet omalla paikalla. Kuntopiiriharjoittelu voidaan tehdä välineillä tai ilman. Useimmiten treenataan lämmittelyn jälkeen 8-11 liikettä, yleensä 45-60 sekunnin ajan kutakin, omassa tahdissa ohjaajan toimiessa ajanottajana. Treenikierrosten aikana voit vapaasti säädellä tahtia ja siten rasitusta 😊 Lopuksi palauttavat venyttelyt. **KUNNON** kuntopiirissä on pidemmät sarjat ja/tai haasteellisemmat liikkeet/välineet.

LIHASKUNTO/MUOKKAUS KÄSIPAINOILLA/NILKKAPAINOILLA sisältää reippaan alkulämmittelyn jälkeen monipuolisen lihaskunto-osuuden ja lopuksi venyttelyt. HUOM! Tunnille omat painot mukaan. **KUNNON** käsipainojumppaan suositellaan mukaan myös painavimmat painot, joita voit käyttää vaihdellen kehittymisesi varmistamiseksi.

PILATES -tunnilla keskitytään keskivartalon syvien lihasten aktivoimiseen ja voimistamiseen sekä tehdään rangan liikkuvuuteen vaikuttavia harjoituksia. Voit tehostaa harjoitusta myös hengitykseen keskittymällä. Kehotietoisuuden ohella kehität koordinaatiokykyäsi ja tasapainoasi. Tunti sopii kaikille.

PUTKIRULLAUKSEN aikana laukaiset putkella hieroen lihaksiston kireyksiä ohjaajan opastuksella. Ota oma rulla mukaan, valitse kovuusaste sietokykyysi mukaan.

RAAJATREENISSÄ keskitytään vuorotellen hais-, ojentaja-, olka- ja rintalihasten sekä reisien, pohkeiden ja pakaroiden lihasten vahvistamiseen.

STEP&LIHASKUNTO tunnilla hyödynnetään step -lautoja; askellusosuudet eri versioin, ilman monimutkaisia koreografioita, vuorottelevat lihaskunto-osuuksien kanssa. Lopuksi lyhyet venyttelyt.

(TIUKKA) KESKIVARTALOTREENI haastaa vatsan ja selän alueen lihaksistoa kokonaisuudessaan, myös pintaa syvemmltä. Muut lihakset tukevat harjoittelua. Kehonhallinnan, jaksamisen ja tasapainon kulmakivi on vahva keskivartalo!

VATSA&PEPUSSA treenataan lämmittelyn jälkeen pääasiassa vatsan ja pakaroiden lihaksia monipuolisesti. Lopuksi palauttavat venytykset.

