



	MUOKKAUS / Taina Maanantai klo 18:20–19:20 Monitoimisali (Vapaa-aikakeskus)	TEHOMUOKKAUS / Sirpa Keskiviikko klo 17:40–18:50 Monitoimisali (Vapaa-aikakeskus)	AAMUJUMPPA / Noora Lauantai klo 9:45–10:45 Version monitoimisali, ovi G3
vko 33	10.8. Elojumppa / Noora / kertamaksu	12.8. Varaslähtö / kertamaksu	
vko 34	17.8. Elojumppa / Taina / kertamaksu	19.8. Varaslähtö / kertamaksu	
vko 35	24.8. Elojumppa / Sari / kertamaksu	26.8. Korvaava vuoro ennakkoon: Tunnustelevali lihaskunto	
vko 36	31.8. Muokkaus	2.9. Ei jumppaa – korvaava vuoro yllä	5.9. Keppijumppa / Noora
vko 37	7.9. Muokkaus	9.9. Step&Lihaskunto (käsipainot mukaan)	12.9. Keppijumppa / Noora
vko 38	14.9. Kuntopiiri	16.9. Step&Lihaskunto (käsipainot mukaan)	19.9. Keppijumppa / Noora
vko 39	21.9. Käsipainojumppa (omat painot)	23.9. Step&Lihaskunto (käsipainot mukaan)	26.9. Kehonhallinta&Tasapaino / Roosa
vko 40	28.9. Käsipainojumppa (omat painot)	30.9. Kuntopiiri	3.10. Kehonhallinta&Tasapaino / Roosa
vko 41	5.10. Muokkaus (steplämpä)	7.10. Vatsa&Peppu&Reisi	
vko 42	SYYSLOMA	SYYSLOMA	
vko 43	19.10. Muokkaus (steplämpä)	21.10. Kädet&Rinta&Selkä (kunnon käsipainot mukaan)	24.10. Kehonhuolto & Jumien avaus pallolla / Noora
vko 44	26.10. Keppijumppa	28.10. Kuntopiiri	
vko 45	2.11. Keppijumppa	4.11. Step&Lihaskunto (käsipainot mukaan)	7.11. Kehonpainojumppa / Noora
vko 46	9.11. Muokkaus	11.11. Step&Lihaskunto (käsi- ja nilkkapainot mukaan)	14.11. Kehonpainojumppa / Noora
vko 47	16.11. Muokkaus	18.11. Step&Lihaskunto (käsi- ja nilkkapainot mukaan)	21.11. Kehonpainojumppa / Noora
vko 48	23.11. Kuntopiiri	25.11. Kädet&Rinta&Selkä (kunnon käsipainot mukaan)	28.11. Vapari, monitoimisali: Villasukka&Putkirullaus / Sirpa
vko 49	30.11. Käsipainojumppa (omat painot)	2.12. Vatsa&Peppu&Reisi (nilkkapainot mukaan)	
vko 50	7.12. Käsipainojumppa (omat painot) Pikkujoulutunnelmissa	9.12. Kunnon kuntopiiri Pikkujoulutunnelmissa	

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

Teema- ja välinepäivitykset sekä mahdolliset peruutukset myös WhatsApp-ryhmän kautta. Liity mukaan!

Kysy lisää! 😊 pirvi.naisjaosto@gmail.com

JUMIEN AVAUS - PUTKIRULLAUKSEN JA PALLOHIERONNAN aikana laukaiset putkella/pallolla hieroen lihaksiston kireyksiä ohjaajan opastuksella. Ota oma rulla mukaan, valitse kovuusaste sietokykyysi mukaan. Pallon saat ohjaajalta.

KEHONHALLINTA&TASAPAINO -tunnilla lämmitellään aluksi. Lihaskuntoa ja samalla tasapainoa harjoitetaan pääasiassa oman kehon painolla. Tahdin määrää jokainen itse. Lopuksi venytellään.

KEHONPAINOJUMPPAAN et tarvitse välineitä. Reippaan alkulämmittelyn jälkeen jatketaan lihaskunto-osuudella, lopussa kehoa huoltavat venyttelyt.

KEPPIJUMPPA on koko kehon muokkausta käyttäen keppiä välineenä lämmittelyssä, lihaskuntoliikkeissä ja tasapainoissa. Lopuksi venytellään.

KUNTOPIIRISSÄ harjoitellaan joko kiertäen salissa 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.

KÄDET&RINTA&SELKÄ -treenissä keskitytään vuorotellen hauis-, ojentaja-, olka- ja rintalihasten sekä ylä- ja alaselän vahvistamiseen.

MUOKKAUS / LIHASKUNTO / KÄSIPAINOJUMPPA sisältää reippaan alkulämmittelyn jälkeen monipuolisen lihaskunto-osuuden ja lopuksi venyttelyt. Kalenterissa on ilmoitettu, jos tarvitset omat painot mukaan (ei liian kevyet 😊). **KUNNON** käsipainojumppaan suositellaan mukaan myös painavammat painot, joilla voit tehostaa voimatreeniä. Tehoa tunneille voidaan lisätä nilkkapainoilla tai muilla ohjaajan tarjoamilla välineillä.

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

VATSA&PEPPU&REISI haastaa isoja lihaksia myös pintaa syvemmältä. Muut lihakset tukevat harjoittelua. Lopuksi palauttavat venytykset.

VILLASUKKAJUMPASSA ei hypitä vaan liu'utaan. Sukkia voidaan käyttää jalkojen lisäksi käsissä, ota kahdet sukat mukaan! Liikettä koko kropalle. Toteutus 30 min.

TERVETULOA SALEILLE!