|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **MUOKKAUS (55) / Taina**  **MA klo 18:15-19:13**  **Toiminnallinen sali** | **MUOKKAUS (60) / Virpi**  **KE klo 17:45-18:45**  **Toiminnallinen sali** | **TEHOMUOKKAUS (70) / Sirpa**  **TO klo 17:35-18:43 Monitoimisali** | **LEMPEÄ AAMUJUMPPA (60) / Noora**  **LA klo 9:20-10:20 Toiminnallinen sali** |
| **vko 2** |  | **8.1. Pilates** | **9.1. Tunnusteleva kuntopiiri klo 17:40**  **(Toiminnallinen sali)** |  |
| **vko 3** | **13.1. Muokkaus** | **15.1. Pilates** | **16.1. Perustreeni** |  |
| **vko 4** | **20.1. Muokkaus** |  | **23.1. Perustreeni** | **25.1. Keppijumppa** |
| **vko 5** | **27.1. Kuminauhajumppa** |  | **30.1. Syke -intervalli** | **1.2. Keppijumppa** |
| **vko 6** | **3.2. Kuminauhajumppa** |  | **6.2. VatsaPeppu -piiri** | **8.2. Kehonhuolto & pallohieronta** |
| **vko 7** | **10.2. Käsipainojumppa** | **12.2. Pilates** | **13.2. Raajapiiri** |  |
| **vko 8** | **17.2. Käsipainojumppa** | **19.2. Keppijumppa / Sari** | **20.2. Keskivartalo (käsipainot)** |  |
| **vko 9** | **TALVILOMA** | **TALVILOMA** | **TALVILOMA** | **TALVILOMA** |
| **vko 10** | **3.3. Kuntopiiri** | **5.3. Pilates** | **6.3. Raajat (käsipainot)** |  |
| **vko 11** | **10.3. Muokkaus** | **12.3. Pilates** | **13.3. Kuntopiiri** |  |
| **vko 12** | **17.3. Muokkaus** |  | **20.3. Syke -intervalli** | **22.3. Kahvakuula** |
| **vko 13** | **24.3. Kuminauhajumppa** |  | **27.3. Noppajumppa** | **29.3. Kahvakuula** |
| **vko 14** | **31.3. Kuminauhajumppa** |  | **3 3.4. KunnonKuntopiiri** | **5.4. Kehonhuolto & pallohieronta** |
| **vko 15** | **7.4. Keppijumppa** | **9.4. Pilates** | **10.4. Jättipallojumppa (oma pallo)** |  |
| **vko 16** | **14.4. Kuntopiiri** | **16.4. Pilates** | **17.4. KIIRASTORSTAI** | **19.4 PÄÄSIÄINEN** |
| **vko 17** | **21.4. PÄÄSIÄINEN** |  | **24.4. Jättipallojumppa (pallo+käsipainot)** | **26.4. Keppijumppa** |
| **vko 18** | **28.4. Käsi- ja nilkkapainojumppa** | **30.4. VAPPUAATTO** | **1.5. VAPUNPÄIVÄ** | **3.5. Kehonhuolto & pallohieronta** |
| **vko 19** | **5.5. Käsi- ja nilkkapainojumppa** | **7.5. Pilates** | **8.5. Villasukka&Putkirullaus** |  |
| **vko 20** |  | **14.5. KevätKimara** |  |  |

**INFOT JA VÄLINETIEDOT TEEMAKOHTAISESTI**

**Lisä- ja välinetiedot nettisivuilla: https://pirkkalanviri.sporttisaitti.com Teema- ja välinepäivitykset sekä mahd. peruutukset myös WhatsApp -ryhmän kautta. Kannattaa liittyä!**

**Muokkaus**

* **Perusjumppaa, kaikki lihasryhmät töihin!**

**VatsaPeppu**

* **Kriittisille alueille kohdennettavat harjoitteet**

**Kahvakuula**

* **Harjoittelussa yhdistyvät voima-, kestävyys- ja liikkuvuusharjoittelu, ja se sopii niin aloittelijoille kuin kokeneille kuntoilijoillekin. Liikkeet aktivoivat useita lihasryhmiä samanaikaisesti ja tuloksena on tehokas koko kehon treeni, jossa myös keskivartalon hallinta kehittyy. Lihaskunto-osio toteutetaan Tabata-harjoituksena. Tunnille tarvitset oman kahvakuulan. Treenin tehoa ja haastavuutta voi säätää valitsemalla omaan kuntotasoon sopivan painoisen kuulan. Aloitteleva treenaaja voi napata mukaan 4-6kg kuulan. (Jumpan voi hyvin tehdä myös käsipainojen kanssa tai ilman painoja.)**

**Kehonhuolto**

* **Liikkuvuutta ja kehonhallintaa ilman välineitä sekä faskiapalloa (tai tennis-/siilipalloa) hyödyntäen.**

**Keppijumppa**

* **Oma tai ohjaajan lainaama keppi tukena monipuolisessa kuntojumpassa, lämmittelyssä, lihaskuntoliikkeissä ja venyttelyissä.**

**Kuntopiiri**

* **Lämmittelyn jälkeen omassa tahdissa tehtävä aikarajoitteinen kiertoharjoittelu (yleensä 3 kierrosta samoilla liikkeillä). Lopuksi palauttavat venytykset.**

**Kunnon kuntopiiri**

* **Pidemmät sarjat, yhdistelmäliikkeet, monipuoliset välineet**

**Käsi & NilkkapainoMuokkaus**

* **Koko kehon aktivointi painojen vastusta hyödyntäen. Ota omat, itsellesi sopivat painot mukaan!**

**KuminauhaMuokkaus**

* **Vastuskuminauha tukena lihasliikkeissä. Ohjaaja tuo pitkät kuminauhalenkit. Voit hankkia myös oman!**

**SykeIntervalli**

* **Syke- ja lihaskunto-osuudet vuorottelevat.**

**Villasukka & Putkirullaus**

* **Mukavia, liukuvia liikkeitä, sopii kaikille – haastettakin löytyy! Ota mukaan kahdet villasukat, kenkiä ei tarvita. Rullausosuudessa kehonhuoltoa hieromalla aktivisesti lihaksia ja faskioita. Oma putkirulla mukaan; pehmeys oman tuntemuksen mukaan – kova rulla vaatii totuttelua.**

**JättipalloJumppa**

* **Oma jättipallo mukaan (halkaisija 65 tai 75 cm) – monipuoliset lihaskunto- ja kehonhallintaharjoitteet palloa hyödyntäen**

**Noppajumppa**

* **Sattuman sanelema jumppatreeni – kaikki saavat osallistua nopanheittoon**

**KevätKimara**

* **Parhaita jumppatuokioita eri ohjaajien toteuttamana**

**Jos haluat tarkempia tietoja: Lähetä kysymys:** [**pirvi.naisjaosto@gmail.com**](mailto:pirvi.naisjaosto@gmail.com)**, vastaamme myös WhatsApp -viestillä ryhmässä.**