

# Aikuisliikkujan polku

## Aikuisliikkujan polku

Aikuisten ryhmäliikuntatunnit ovat pääsääntöisesti sellaisia, joille voivat osallistua kaiken tasoiset ja ikäiset jumpparit. Kunkin on mahdollista liikkua omien taitojen ja tavoitteiden mukaisesti, ja ohjaajat antavat eri vaihtoehtoja liikkeiden suorittamiseen tuntien sisältöä muokaten.

Ryhmäliikuntatunneista löytyy myös vaihtoehtoja fyysisen toimintakyvyn alentuessa.

Kaikista ryhmäliikuntatunnista on kotisivuilla tuntikuvaus, josta selviää tunnin tavoitteet ja sisältö.

Kauden alussa on mahdollisuus tutustua tunteihimme viikon ajan ilmaiseksi liiton suosittelemalla Voimisteluviikolla.

Kokeiluviikko mahdollistaa jumpparille oman tasoisen ja mieltymysten mukaisen tunnin löytymisen.

Seurassamme on Kiltatoimintaa, jonka tarkoituksena on ylläpitää henkistä vireyttä ja ystävyyttä . Kotisivuilta löytyy tarkempaa tietoa kiltatoiminnasta. [Kiltatoiminta](#)

Aikuisliikkujille sopivia ryhmäliikuntatunteja:

**Tehotreeni:** Perfect Body,

**Kuntotreeni:** Vatsa-pakara, Muokkaus, Keppi/lihaskunto, Keppi/kehonpaino, , Lihaskunto, Kiinteytys

**Kehonhuolto:** Liikkuvuu- ja kehonhallinta, Kehonhuolto, Terve selkä, Pilates

**Tanssiliikunta:** Mixdance, Tanssi, Lavis, Aikuisbaletti, Donnat (Tanvo,harrastekilparyhmä)

Cheerleading: Light Years, Everlights

Kesäjumppa/Joulujumppa

## Tehotreeni

Tehotreeni

Lihaskunnon ja lihastasapainon kehittäminen ja ylläpito, aerobisen kestävyuden kehittäminen

**Perfect Body**

## Kuntotreeni

Kuntotreeni

Monipuolinen tunti kuntoa kehittävään harjoitteluun. Tunnin tehoa voi itse säädellä eripainoisilla painoilla ja pitämällä taukoja omaa kehoa kuunnellen.

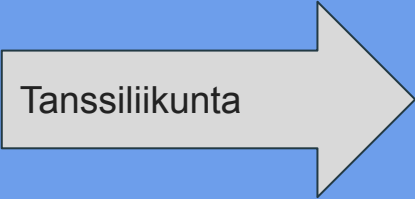

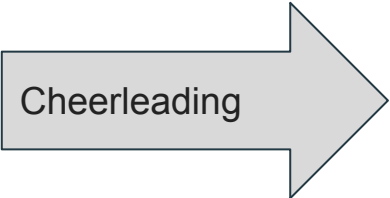

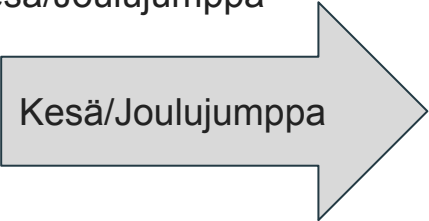

**Vatsa-pakara  
Muokkaus  
Keppi/lihaskunto  
Keppi/kehonpaino  
Lihaskunto  
Kiinteytys**

## Kehonhuolto

Kehonhuolto

Kehon tukilihasten vahvistaminen, liikkuvuuden, tasapainon ja vartalon hallinnan kehittäminen ja ylläpito, niskan, hartioiden ja selän alueen kunnon kohentaminen.

**Liikkuvuus- ja kehonhallinta  
Kehonhuolto  
Terve selkä  
Pilates**

<p>Tanssiliikunta</p> 	<p>Musiikin tahdissa liikkumisesta nauttiminen, kunkin tanssilajin taitojen kehittäminen, koordinaation, aerobisen kestävyuden ja tasapainon kehittäminen</p>	<p><b>Mixdance Tanssi Lavis Aikuisbaletti Donnat (Tanvo,harrastekilparyhmä)</b></p> 
<p>Cheerleading</p> 	<p>Vauhdikas ja näyttävä joukkuelaji, joka yhdistää akrobatiaa, stuntteja, pyramideja, heittoja ja esiintymistä. Laji on monipuolinen ja sopii kaikille, jotka nauttivat vaihtelevasta harjoittelusta ja hyvästä joukkuehengestä</p> 	<p><b>Light Years, Everlights</b></p>
<p>Kesä/Joulujumppa</p> 	<p>Eri ryhmäliikuntamuotoihin tutustuminen, musiikin tahdissa liikkumisesta nauttiminen, lihaskunnon kehittäminen ja ylläpitäminen.</p> 	<p><b>Kesä- ja joulujumppien kalenterit laatii Aili-vastaava ohjaajia kuunnellen</b></p>