

## RYHMÄLIIKUNTA SYKSY 2022

Aloitus  
viikolla 36,  
5.9.2022  
alkaan

### Pilates:

Pilatesharjoittelussa hengityksellä on keskeinen osa ja liikkeet pyritään suorittamaan jokaisen harjoittelijan oman hengitysrhythmin mukaisesti. Pilates vahvistaa ja aktivoi vartalon syviä, ryhtiä ylläpitäviä lihaksia. Ryhmään ilmoittautuminen edellyttää aikaisempaa kokemusta lajin parista.

### Medirexin kuntojumppa +65-vuotiaille:

Medirexin kuntojumppa on helppo perusjumppatunti, joka ei sisällä vaikeita askelkuvioita. Lihaskuntoliikkeet voi jokainen tehdä oman kuntosaa mukaan fysioterapeutin opastuksen avulla.

### Kuntosalin kiertoharjoittelu:

Ryhmässä tehdään kuntosalin kiertoharjoittelua Hur-kuntosalilaitteilla ja vapailta painoilla. Jokaisen kerran lopuksi toteutetaan myös yhteinen liikkuvuusharjoitteluhetki.

### Senioreiden kuntosaliryhmä:

Ikääntyvien on tärkeä ylläpitää fyysistä toimintakykyä. Hyvä lihaskunto on edellytys hyvälle tasapainolle. Ryhmä sisältää alkulämmittelyn, ohjatun kuntosalitreenin ja tunti päättyy venyttelyyn.

### Matalan kynnyksen kuntosali:

Matalan kynnyksen ryhmään voi osallistua kaiken ikäiset. Ryhmä sisältää alkulämmittelyn, ohjatun kuntosalitreenin ja tunti päättyy venyttelyyn.

### LIIKUNTARYHMIEN AIKATAULU

#### Maanantai

8.00	Miesten aamutreeni	8 € / krt tai 80 € / 10 krt
10.00	Konditionssalsgrupp	8 € / krt tai 80 € / 10 krt
17.00	Kuntojumppa +65-vuotiaille	8 € / krt tai 80 € / 10 krt

\* HUOM! aloitus ma 12.9.22

#### Tiistai

16.45	Pilates*	120 € / 12 krt
19.00	Miesten kuntosaliryhmä	10 € / krt tai 100 € / 10 krt

\* HUOM! Ryhmä pidetään Hagstöminkulman toimipisteessä

#### Keskiviikko

19.00	Kuntosalin kiertoharjoittelu	10 € / krt tai 100 € / 10 krt
-------	------------------------------	-------------------------------

#### Torstai

12.45	Senioreiden kuntosaliryhmä	8 € / krt tai 80 € / 10 krt
-------	----------------------------	-----------------------------

#### Perjantai

10.00	Matalan kynnyksen kuntosali	8 € / krt tai 80 € / 10 krt
-------	-----------------------------	-----------------------------

### ILMOITTAUTUMISET

Ilmoittautumiset ryhmiin 25.8.22 alkaen

puh. 06 836 2200

toimisto@medirex.fi