

## Tuntikuvaukset

### Keskivartalotreeni

Keskivartalon lihasten vahvistamiseen kes-kittyvä tunti, joka sisältää myös koko kehoa vahvistavia liikkeitä.

### Venyttely / kehonhuolto

Tunti sisältää kehoa huoltavia ja liikkuvuutta lisääviä sekä vartalonhallintaa ja tasapainoa kehittäviä harjoitteita. Harjoittelun tukena voidaan käyttää välineitä mm. keppejä ja kuminauhoja

### Kuntoliikunnat

Kuntoliikunta tunti sisältää monipuolisia liikkeitä lihaskunnon, tasapainon ja kehon-hallinnan kehittämiseksi ja ylläpitämiseksi.

### Pilates

Pilates on harjoittelumuoto, joka kehittää voimaa, liikkuvuutta ja kehonhallintaa. Hengityksen avulla tehtävät liikkeet vahvistavat erityisesti kehon syviä lihaksia sekä parantavat rangan liikkuvuutta.

### Vesijumppa

Monipuolista vesiliikuntaa veden vastusta apuna käyttäen. Tunti pitää sisällään erilaisia lihaskunto-osioita välineillä tai ilman.

### Syvänvedenjumppa

Liikutaan syvässä vedessä monipuolisesti pääasiassa vesijuoksuvyötä käyttäen. Kurssi sisältää vesijuoksua ja syvän veden jumppaa välineillä ja ilman.