Holiday Club

Vesijumppa-aikataulu ja tunneilla käytettävät välineet
Helmikuu 2015

■ 30 min. ■ 45 min.

klo/vko 7	ma 2.2.	ti 3.2.	ke 4.2.	to 5.2.	pe 6.2.
12.00	smile/tiia	Keppi/Nuuti	pötkö/Tiia	hanskat/Janne	ei välineitä/Nuuti
16.00					
17.00	pötkö/Nuuti	step/Janne	ei välineitä/Janne	finnhits/Tiia	
18.00					

klo/vko 8	ma 9.2.	ti 10.2.	ke 11.2.	to 12.2.	pe 13.2.
12.00	smile/Tiia	pötkö/Janne	ei väl./Tiia	hanskat/Nuuti	keppi/Nuuti
16.00					
17.00	frisbee/Janne	ei väl./Nuuti	pötkö/Nuuti	circuit/Janne	
18.00					

klo/vko 9	ma 16.2.	ti 17.2.	ke 18.2.	to 19.2.	pe 20.2.
12.00	ei välin./Janne	keppi/Janne	pötkö/Tiia	smile/Nuuti	circuit/Nuuti
16.00					
17.00	smile/Nuuti	frisbee/Nuuti	finnhits/Nuuti	pötkö/Tiia	
18.00					

klo/vko 10	ma 23.2.	ti 24.2.	ke 25.2.	to 26.2.	pe 27.2.
12.00	keppi/	hanskat/	frisbee/	ei väl/	pötkö/
16.00					
17.00	gymstick/	Keppi/	smile/	frisbee/	
18.00					

klo/vko	ma 2.3.	ti 3.3.	ke 4.3.	to 5.3.	pe 6.3.
12.00	frisbee	ei väl.	smile	pötkö	hanskat
16.00					
17.00	Oldiesgoldies	pötkö	frisbee	latino	
18.00					

VESIJUMPPA 30 min.

Tehokas perusjumppa musiikin tahdissa - sopii kaikille! Alkulämmittelyn jälkeen tehdään helppoja kuntoa kohottavia ja lihaskuntoa kehittäviä liikkeitä. Jumpassa voidaan käyttää myös erilaisia välineitä.

AQUASPORT 45 min.

Haasta itsesi! Tehokasta ja monipuolista vesiliikuntaa menevän musiikin tahdissa. Jumpassa voidaan käyttää erilaisia välineitä liikuntaa tehostamaan.

TEEMAT

LATINO
Rytmikkäiden latinorytmien tahdittamaa vesiliikuntaa. Salsaa, sambaa, rumbaa... Jumpassa voidaan käyttää erilaisia välineitä

OLDIESGOLDIES
Tehokasta vesijumppaa vanhojen hyvien hittien tahdissa. Jumpassa voidaan käyttää erilaisia välineitä

FINNHITS
Liikutaan vauhdikkaasti suomalaisten hittien tahdissa. Jumpassa voidaan käyttää erilaisia välineitä.

AFRO
Afrikkalaisten rytmien vauhdittamaa energistä vesiliikuntaa. Jumpassa voidaan käyttää erilaisia välineitä.

VÄLINEET

GYMSTICK
Jumppavälineenä keppi, jonka molemmissa päissä on vastuskuminauhat. Vastustasoja on kolme erilaista, joista voit valita itsellesi sopivan. Gymstick-jumppa kehittää erityisesti ylävartaloa.

STEP
Askellusta vedessä altaan pohjaan laitettavan step- laudan päällä. Erityisesti alavartaloa kuormittava jumppa.

CIRCUIT
Kuntopiiriä vedessä vauhdikkaan musiikin innoittamana. Maksimi ryhmäkoko 30 hlöä.

VESIHANSKAT
Käsiin puetaan veteen soveltuvat hansikkaat jolloin veden vastus lisääntyy. Tässä jumpassa on koko keho käytössä.

SMILE
Erittäin tehokkaana käsivastuksena toimii ”hymynaamat”. Antaa mukavaa kuormitusta keskivartalolle.

KEPPI
Vaihtelua vesiliikuntaan kepin avulla. Mukava, helppo ja erilainen vastus.

FRISBEE
Tutusta pelivälineestä vastusta veteen.

NYRKKEILY
Potkuista ja lyönneistä koostuva jumppa.

PÖTKÖ
Pitkäkestoinen suosikki toimii monipuolisena välineenä. Erityisesti tasapainon kehittämiseen oiva väline.