

## OHJATTUJEN RYHMIEN TUNTISELOSTEET 2024-2025

### Naisten/miesten/ohjattu kuntosal:

Ohjattu kiertoharjoittelu kuntosalilaitteilla, vapailla painoilla, sekä kehon painoa käyttäen. Sopii kaiken kuntoisille, myös aloittelijalle. Maanantaisin ja torstaisin saleille käynti Kaskelotin sivuovesta ja käteismaksu. (Aamupäivien ohjatut kuntosalit soveltuvat ikäihmisille).

### Syvänveden jumppa:

Tehokasta vesijuoksua/jumppaa isossa altaassa. Tunnilla käytetään vesijuoksuvyötä.  
EDELLYTTÄÄ UIMATAIDON!

### Matalankynnyksen ryhmä:

Tässä ryhmässä on helppoa ja turvallista aloittaa liikunnan harrastaminen! Tunnin sisältö on vaihteleva, monipuolinen ja kaikille sopiva. Ryhmässä tahti pidetään maltillisena. Viikot 36-42 ulkona. Tule mukaan!

### Vauhdikas vesijumppa:

Vauhdikasta vesijumppaa eri välineitä vastuksina käyttäen.  
Seniorivesijumppa: Kevyempää vesijumppaa musiikin siivittämänä.

### Seniorikuntosal:

Ohjattua kiertoharjoittelua kuntosalilaitteilla. Tunti on suunniteltu senioreille sopivaksi liikkeiltään ja rauhallisella tahdillaan. Kulku Kaskelotin sivuovesta ja käteismaksu.

### Kevyt Seniorijumppa:

Kevyttä ja helppoa jumppaa ikäihmisille. Tunnilla kaikki liikkeet tehdään seisten. Tunti on maksuton.

### Tuolijumppa:

Kevyttä voimistelua tuolilla istuen ja tuolia apuna käyttäen. Ryhmä on tarkoitettu ikäihmisille ja heikkokuntoisille. Maksuton.

### Seniorijumppa:

Kuntojumppa. Tunti sisältää reippaan alkulämmittelyn, lihaskunto-osuuden ja venyttelyn. Maksuton ryhmä. Friitala talo, Leineperi ja Harjunpää. Viikot 36-42 jumppaamme ulkona.

### Toiminnallinen treeni:

Tehokas treeni sinulle, joka et pelkää hikeä ja korkeaa sykettä. Syksy ja kevät ollaan ulkona, talvi sisällä. Tämä on kokonaisvaltaisesti kuormittava tehotunti, jossa sinä määrääät oman tahtisi. Tunti sisältää hyppyjä, mutta liikkeet ovat varioitavissa sinulle sopiviksi. Tule haastamaan itsesi! Treeni vaihtuu kolmen viikon välein.

### Vesitreeni:

Jos olet jo hyvän uimataidon omaava ja haluat lisäpotkua uintitreeniisi, lähde mukaan toiminnalliseen vesitreeniin. Uidaan kilometrejä mittariin, sekä jumpataan lihakset timmiksi niin vedessä kuin reunalla. Treeniohjelma vaihtuu kolmen viikon välein.

### Liikuntaneuvonta: (suljettu ryhmä)

Lisätiedot omalta liikuntaneuvojaltasi.

### Aikuisten uintikurssi:

Lisätietoa kurssista [www.ulvila.fi/uimakoulut](http://www.ulvila.fi/uimakoulut)  
Kurssille osallistuminen edellyttää vähintään 200m uimataidon.

### Kuntonyrkkeily:

Kuntonyrkkeily on erittäin tehokasta ja hauskaa treeniä, jossa käytetään nyrkkeilystä tuttuja tekniikoita ja liikkeitä. Tunti sopii täydellisesti sinulle, joka haluat kasvattaa kuntoa. Nyrkkeilyn lisäksi tunnilla treenataan myös lihaskuntoa.

Sopii kaikille, **Senioreille**, **Tehotunnit**