



Liikuntaryhmien tuntikuvaukset:

Piristävä ulkotreeni

Monipuolinen, piristävä aamun liikuntatuokio Ravilinnan piha-alueella eri välineitä hyödyntäen. Tunnin kesto 45-60 min.

(Kovalla sateella/pakkasella sisätiloissa.)

Tuolijumppa

Kevyttä jumppaa pääsääntöisesti tuolilla istuen ja eri välineitä vaihdellen.

Tasapainoa ja voimaa

Tunti sisältää alkuverryttelyn, joka jälkeen monipuolisia voima- ja tasapainoliikkeitä kuntopiirin muodossa.

Lopuksi venyttelyt.

Kuntojumppa

Kehoa kokonaisvaltaisesti harjoittava tunti omalla kehonpainolla ja eri välineitä hyödyntäen.

Lyötilän aamujumppa

Monipuolinen lihaskuntoa ja liikkuvuutta ylläpitävä sekä parantava tunti eri välineitä hyödyntäen.

Ohjatut kuntosalit

Tunneilla on yhteinen alkulämmittely. Kiertoharjoitus tehdään kuntosalilaitteilla ja -välineillä kelloa vastaan. Lopuksi venyttelyt.

Sovellettu kuntosali

Tunnilla tehdään yhteinen alkuverryttely, jonka jälkeen harjoittelu yksilöllisesti omassa tahdissa. Lopuksi venyttelyt. Mahdollisuus osallistua myös liikkumisen apuvälineen kanssa.

