MAANANTAI 18.12	TIISTAI 19.12	KESKIVIIKKO 20.12	TORSTAI 21.12	PERJANTAI 22.12	LAUANTAI 23.12	SUNNUNTAI 24.12
SYKE TRAINING CENTER						
	10.00 PILATES JAANA	10.00 KAHVAKUULA 45 HANNA	10.00 VATSAPAKARA NIINA			
17.20 BODYCOMBAT® ANNIKA	16.50 VATSAPAKARA 45 KATI	17.30 BODYPUMP® EMILIA	17.15 TOIMINNALLINEN JANNE	17.15 KAHVAKUULA 45 EMILIA	10.35 BODYPUMP® RIINA	
18.00 TOIMINNALLINEN JANNE	17.40 PYÖRÄILY 60 EMILIA	18.50 BODYCOMBAT® ANNIKA	18.30 PYÖRÄILY 45 EMILIA	18.10 BODYBALANCE® ANNA	11.45 BODYATTACK® RIINA	
18.30 CXWORX ® 30 OUTI	17.45 BODYATTACK® OUTI	19.00 KAHVAKUULA 45 EMILIA	19.20 PILATES JAANA			
19.10 BODYPUMP® OUTI	19.00 HUOLTO EMILIA					
	19.10 TOIMINNALLINEN OUTI					
SYKE SKINNARILA						
16.45 BODYPUMP ® VIRTUAALI	18.00 BODYCOMBAT® VIRTUAALI	18.30 RPM ® 50 VIRTUAALI	17.00 CXWORX® 30 VIRTUAALI	17.30 SH'BAM® 45 VIRTUAALI		18.00 BODYBALANCE® VIRTUAALI
24H OMA VALINTA VIRTUAALI	24H OMA VALINTA VIRTUAALI	24H OMA VALINTA VIRTUAALI	24H OMA VALINTA VIRTUAALI	24H OMA VALINTA VIRTUAALI	24H OMA VALINTA VIRTUAALI	24H OMA VALINTA VIRTUAALI
SYKE SATAMA						
9.00 JOOGA VIRTUAALI	11.00 BODYBALANCE® VIRTUAALI	11.00 BODYPUMP ® VIRTUAALI	9.00 CIRCUIT VIRTUAALI	24H OMA VALINTA VIRTUAALI	11.00 JOOGA VIRTUAALI	17.00 BODYPUMP VIRTUAALI
9.15 KUNTOSALIRYHMÄ 45 HANNA	24H OMA VALINTA VIRTUAALI	24H OMA VALINTA VIRTUAALI	18.30 KUNTOSALIRYHMÄ 45 HANNA		24H OMA VALINTA VIRTUAALI	24H OMA VALINTA VIRTUAALI
24H OMA VALINTA VIRTUAALI			24H OMA VALINTA VIRTUAALI			

TUNTIEN KESTO 60MIN ELLEI TOISIN MERKITTY.

KELTAISELLA MERKITYT TUNNIT TOIMINNALLISELLA PUOLELLA.

SATAMASTA TRAINING CENTERILLE SIIRTYNEET TUNNIT

KESTÄVYYS

LIHASKUNTO

KEHONHUOLTO

OMA VALINTA VIRTUAALITUNNIT 24H

BODYPUMP - 60MIN

Painotangolla tehtävä lihaskestävyystunti, jolla tehdään saliharjoittelusta tuttuja perusliikkeitä pienillä painoilla ja pitkillä sarjoilla. Aloittelijana saat parhaan tehon, kun keskityt opettelemaan liikkeet hyvin. Tottuneempi kävijä tai saliharrastaja voi lisätä painoja kaivatessaan lisää haastetta.

CXWORX - 30MIN

Core- eli keskivartalotunti, eli oman osansa saavat selkä, vatsat, pakarat ja hartiat. Välineenä käytetään vastuskuminauhaa ja irtokiekkoja, mutta lisävastuksen saa jätettyä myös pois. Liikkeet tehdään musiikin rytmiin, mutta rytmissä pysyminen ei ole välttämätöntä eikä tunnilla ei tehdä askelsarjoja.

TOIMINNALLINEN HARJOITTELU - 60MIN

Monipuolinen treeni lihasvoiman, nopeuden ja kestävyyden parantamiseksi. Tunnilla tehdään kehonpainoliikkeitä sekä pienvälineillä tehtäviä harjoitteita, ja treeni tehdään aikaa vastaan, eli jokainen pystyy soveltamaan intensiteettiä itselleen sopivaksi.

KAHVAKUULA - 45MIN

Toiminnallisen harjoittelun muoto, joka tehdään pääasiassa kahvakuulien avulla. Tunti kehittää voimaa ja kestävyyttä, ja jokainen voi haastaa itseään sopivalle tasolle, koska liikkeet tehdään aikaa vastaan.

VATSAPAKARA - 45MIN JA 60MIN

Lihaskuntotunti, joka keskittyy keskivartalon alueen yleisiin ongelma-alueisiin. Välinevalikoima vaihtelee painotangoista kuminauhoihin, ja liikevalikoima vaihtelee ja haastaa kehon pois totutuista. Aikaa vastaan tehdessä jokainen voi soveltaa intensiteetin itselleen sopivaksi.

BODYCOMBAT - 60MIN

Erilaisiin taistelu- ja itsepuolustuslajeihin pohjautuva kestävyystreeni, jonka pääliikkeitä ovat erilaiset lyönnit ja potkut. Tunti on koreografinen ja rytmillinen kokonaisuus, jonka rankkuutta pystyt säätelemään jättämällä hypyt pois ja tekemällä liikkeet pienemmin tai suuremmin.

BODYATTACK - 60MIN

Hikinen ja nopeatempoinen kestävyystunti, ns.juoksutunti. Itse liikkeet ovat yksinkertaisia mutta tehokkaita, lisähaastetta aiheuttaa koordinaatio ja musiikin rytmiin tekeminen. Tunti on kokonaisuutena raskas, mutta voit helposti vähentää haastavuutta mm. jättämällä hypyt pois.

PYÖRÄILY - 45MIN JA 60MIN

Vauhdikas ja tehokas kestävyyslaji, jonka haastavuutta ja tehoa voit säätää vastuksella itsellesi sopivaksi. Pyöräily on helppo laji miltä tahansa kuntotasolta aloitatkaan, ja se on myös polviystävällinen. Musiikista saat potkua ja tehoa tekemiseen!

BODYBALANCE - 60MIN

Kehoa huoltava ja vahvistava tunti joka yhdistää pilateksen, joogan ja tai chin liikevalikoiman rytmiseksi ja rauhalliseksi kokonaisuudeksi. Mukana on myös haastavampia liikkeitä, mutta koko tunnin voi tehdä omalle kuntotasolle, liikkuvuudelle ja tasapainolle sopivilla vaihtoehdoilla.

HUOLTO - 60MIN

Lihasten, lihaskalvojen ja koko kehon huoltoa erilaisten liikkuvuusharjoitteiden, venytysten ja rullausten avulla. Apuvälineinä käytetään palloja, keppejä ja rullia, ja tunti on hyvä lisä kenen tahansa harjoittelun lisäksi parantamaan kehon palautusmista, treenin tehoa ja yleistä hyvinvointia.

PILATES - 60MIN

Selän hyvinvointia ja ryhtiä ylläpitävien lihasten ja luisten rakenteiden lihaskunto-, liikkuvuus- ja huoltotunti. Selän ja niska-hartia-seudun ongelmat ovat yleisiä kaikissa ikäryhmissä, joten hyötyä siitä on jokaiselle. Tunnilla tehdään omaan tahtiin, eli kuntotasosta riippumatta pääset hyvin lajiin mukaan.