

MAA

Crossing 30'

Lyhyt peruskuntaa kohottava tunti, jossa hyödynnetään erilaisia tekniikoita. Soveltuu sekä aloittelijoille että liikuntaa harrastaneille.

Spinning 30'

Aloittelijoille ja vähemmän liikuntaa harrastaneille. Painotetaan pyörän säätöjen ja ajotekniikoiden opetusta. Kevyt ja matalatempoinen tunti.

ZumbaCircuit

Zumbacircuit yhdistää lihaskuntoharjoittelun ja iloisen aerobisen liikkumisen. Tunnilla tehdään vuorotellen lihaskuntoliikkeitä ja vastapainona zumban tehokkaita ja hauskoja perusliikkeitä.

Switching 60'

Kiertoharjoittelutunti seisten tehtävillä SWITCHING -laitteilla.

ILMA

Stretch

Venyttelytunti. Lyhyen lämmittelyn jälkeen keskitytään liikkuvuuden lisäämiseen ja lihaksiston palauttamiseen ja rentouttamiseen. Varaa lämmintä vaatetta stretch-tunnille.

Active Stretch 30'

Aktiivisen kohdevenyttelyn puolituntinen, jossa lyhyitä venytyksiä tehostetaan liikkeellä ja hengityksellä. Sopii sekä lämmittelyksi ennen liikuntaa että palauttavaksi harjoitukseksi liikunnan jälkeen.

Pilates 45' ja 60'

Pilates -mattojumppa keskittyy liikkeen ja hengityksen avulla vartalon syvien lihasten voiman, selkärangan liikkuvuuden ja terveyden lisäämiseen.

Astangajooga alkeet

Astangajoogassa hengitys sitoo liikeradat ja asennot liikesarjoiksi.

Tavoitteena on keskittymiskyvyn sekä kehon ja mielen tasapainottaminen. Harjoitus tehdään paljain jaloin ja tyhjällä vatsalla.

Astangajooga 75'

Yhdistelmätunti, jolla voit tehdä sekä alkeistason että hieman pidemmälle etenevän harjoituksen. Astangajooga on hyvä aloittaa alkeistunnista.

Bodybalance Les Mills 45' ja 60'
Bodybalance on joogaan, tai chihin ja pilatekseen pohjautuva tunti, jossa yhdistetään kehon tasapainoa, liikkuvuutta ja rentoutumista.

KIVI

Syke TRX 45'

TRX on toiminnallista harjoittelua koko kehoa monipuolisesti kuormittavilla liikkeillä; tavoitteena on mm. keskivartalon vahvistaminen, kehon hallinnan parantaminen, ja voimatason nostaminen. Sopii kaikenkuntoisille, rasitus määrätty TRX:n hihnojen pituuden ja oman kehon kulman perusteella.

CXWORX™ 30' Les Mills

Keskivartalon hallinta - ja lihaskuntotunti. Selkä- ja vatsaliikkeiden lisäksi tunnilla treenataan mm. pakaralihaksia ja lantion alueen hallintaa, sekä parannetaan selän toimintakykyä ja vartalon liikkuvuutta ja tasapainoa.

Vatsa & pakara 30'

Vahvistetaan ja kiinteitetään ala- ja keskivartalon lihaksia.

Selkä & hartia 30'

Vahvistetaan ylävartalon lihaksia.

Fitball

Monipuolista ja hauskaa koko kehon lihaskuntojumppaa isolla jättipallolla.

Bodypump 60' Les Mills

Kuntosalityyppinen lihaskuntotunti. Tunnella treenataan koko kehon lihaksisto pump-tankoa ja painokiekkoja käyttäen.

Kahvakuula 1, 45'

Koko kehoa kuormittavaa monipuolista ja toiminnallista lihaskuntoharjoittelua. Sisältää tyyppillisiä kahvakuulaliikkeitä sekä peruslihaskuntoliikkeitä kahvakuulalla tehtynä.

Kahvakuula 2, 45'

Haastava, koko kehoa kuormittavaa monipuolista ja toiminnallista lihaskuntoharjoittelua. Sisältää teknisesti myös vaativia kahvakuulaliikkeitä.

GIRYafunck -tunnit:

H.I.I.T 20'

Muodostuu kovatehoisista intervalliharjoituksista.

Bootcamp 55'

Sykkeen kohotusta ja tasaisempaa menoa, sekä venyttelyä ja liikkuvuusharjoitteita.

Balance 55'

Kehonhallintaa, koordinaatiota ja tasapainoa.

METSÄ

Sh'Bam

Les Mills SH'BAM tanssiliikuntatunti on tehty menevistä tanssiliikkeistä ja musiikista. Musiikki on uutta ja vanhaa, mutta takuuvarmasti mukaansa tempaavaa. Tunnilla voit treenata itsesi kuntoon tai vain nauttia mahtavasta fiiliksestä. Tunti kestää 45 minuuttia ja sopii kaikille jotka haluavat tanssia.

Zumba

Keinuvat tanssiaskleet antavat kyytiä koko vartalolle. Helppoa ja tehokasta.

ZumbaToning

Ylävartaloa kiinteyttävä tanssi- ja kiinteystunti. Mukana tunnilla

pidetään pieniä painoja, jotka muistuttavat marakasseja.

Kuntorykkeily

Tehdään lajinomaisia aerobista kestävyttä ja lihaskuntaa parantavia harjoituksia.

Crossing 50'

Crossausta peruskuntaa kohottavasti eri tekniikoita hyödyntäen.

Spinning 50' ja 70'

Pyöräilyä peruskuntaa kohottavasti eri ajotekniikoita hyödyntäen.

TULI

Bodyjam Les Mills

Asennetta, lantion liikkeitä ja pakaroiden pyörytystä. Nauti uusimista tanssityyleistä.

Bodyattack Les Mills

Energinen aerobic -tunti helppoin liikkein vauhdikkaan musiikin tahtiin. Liikkeille annetaan myös kevyempi vaihtoehto. Sopii erinomaisesti energisestä liikunnasta ja vauhdista pitävälle!

Bodystep Les Mills

Bodystep on yksinkertainen, energinen ja atleettinen STEP -tunti.

Bodycombat Les Mills

Vauhdikkaaseen musiikkiin yhdistetään liikkeitä eri itsepuolustuslajeista kuten karate, tai chi ja boxing. Bodycombat on helppo mutta tehokas tunti.

Crossing ja Spinning Cardio

Tehokas ja raskas tunti. Tasavauhtinen vauhtikestävyysalueen harjoitus, eri tekniikoita hyödyntäen. Hyväkuntoisille.

Spinning Intervalli 45'

Haastava ja raskas tunti. Ajetaan intervallityyppisesti eri tekniikoita hyödyntäen. Aktiiviliikkuville ja urheilijoille.

Latino Fever

Liikutaan rennosti latino -rytmiin tahtiin.

Army

Selkeä ja raskas eri liikepareista koostuva tunti, joka sisältää mm. hyppyjä, juoksua, toiminnallisia harjoitteita. Liikkeitä tehdään sekä painoilla että oman vartalon vastuksella.

LAPSET

BABY Fit & Fun

Tunti on tarkoitettu vanhemman ja vauvan mukavaksi yhteiseksi liikuntahetkeksi, missä harjoitetaan niin vauvan motorisia taitoja, kuin vahvistetaan vanhemman vatsalihaksia musiikin tahdissa. Tunti sopii vauvoille, jotka jo kannattelevat päätään, mutta eivät vielä kävele. Tunti järjestetään ainoastaan jäsenille tiistaisin klo 10:00.

ZumbAtomic (4-7 & 8-12 v)

ZumbAtomic on tanssintunti, joka on yhtä aikaa hauska, energinen ja mukaansatempaava. Kantavana ajatuksena on liikunnan ilo ja helppous. Tunnin aikana yhdistellään useita musiikki- ja tanssityylejä. ZumbAtomic sopii sekä työlle että pojille.

SENIORIT

Seniorit, Crossing

Kohotetaan kuntoa Crossing -laitteen avulla. Crossingissa yhdistyvät miellyttävästi hihti ja pyöräily. Jokainen säätää vauhdin ja vastuksen itselle sopivaksi. Puolen tunnin Crossingin jälkeen venytellään huolellisesti.

Seniorit, Jumppa

Monipuolinen tasapainoa, koordinaatiota ja lihaskuntaa kehittävä rauhallinen jumppa.

Seniorit, Kuntosali

Lyhyen alkulämmittelyn jälkeen siirrytään kuntosalille. Ohjaaja on paikalla koko harjoittelun ajan. Lopuksi venytellään huolellisesti. Vakituisiin ryhmiin on ilmoitettava ennakkoon.

Seniorit, Chiball

Rauhallisen musiikin ja tuoksuva aromapallon avulla tehdään vahvistavia, venyttäviä ja rentouttavia liikkeitä. Tunnin eri osioita ovat tai chi, jooga, pilates, feldenkreis ja rentoutus.

Seniorit, Kuntotanssi

Perinteisiä ja uusia tansseja seniori-ikäisille. Tanssiminen on kokonaisvaltaista liikuntaa: tanssi parantaa lihaskuntaa, tasapainoa ja koordinaatiota, nokeuttaa niveliä, vahvistaa luustoa, aktivoi aivoja ja piristää mieltä

Seniorit, Spinning

Peruskuntaa parantava pyöräilytunti, jossa jokainen säätää vauhdin ja vastuksen itselleen sopivaksi. Puolen tunnin pyöräilyn jälkeen venytellään 30min.

YLEISIÄ OHJEITA

Jäsenenä sinulla on mahdollisuus varata paikka haluamallasi ryhmäliikuntatunnille. Vastaanotosta voit pyytää ohjeet varauksen tekemiseen. Saat samalla myös varaukseen tarvittavan henkilökohtaisen tunnuksen ja salasanan.

- Valitse tunti taito- ja kuntotanssi mukaan.
- Ohjatut tunnit n. 60 min. pituisia ellei toisin mainita.
- Ota kaikille tunneille mukaan juomapullo, hikipyyhe ja sisäliikuntakengät.
- Tule ajoissa tunneille.
- Pidätämme oikeudet muutoksiin tuntiin, tapahtumien ja aikojen suhteen kesken kauden. Mahdolliset muutokset nähtävillä ilmoitustaululla sekä www.liikuntakeskussyke.fi -sivuilla.



Liikuntakalenteri
Kevät 2012



Avoinna

Arkisin	6:30-22
La	10-18
Su	12-21

Kuperkeikka

Ma	8:45-11:15 & 16-20
Ti	8:45-11:45 & 16-20
Ke	9:45-13:15 & 16-20
To	9:45-12:30 & 16-20
Pe	9:30-12
La	10-13:30

Uutuus tunnint!

Syke TRX
Les Mills SH'BAM
Seniori kuntotanssi

Uutta!

Testaa itsesi ja löydä mikä motivoi sinua! **Huco sport** -liikkujan ja laihduttajan profiilit. Lue lisää netistä tai kysy liikunnanohjaajilta.

MAA	Maalajaja kuvaavat: Onnistuminen, terveys, ilo ja hyvä olo meille kaikille.
ILMA	Ilmalajaja kuvaavat: Pehmeys, keveys, rauhoittuminen, keskittyminen, rentous sekä levollinen mieli.
KIVI	Kivilajajaja kuvaavat: Voima, sitkeys, lihaskunto, lihaksiston tuki.
METSÄ	Metsälajaja kuvaavat: Selkeys, rytmikkyyys, tuttu ja turvallinen.
TULI	Tulilajaja kuvaavat: Haasteet, energia, vauhdin huuma, mukaansa tempaava, sykettä elämään.

Liikuntakeskus Syke

Erkkilänkatu 11
33100 Tampere
Puh (03) 234 2000
www.liikuntakeskussyke.fi

Maanantai

09:00 CROSSING 50'	Cr
10:00 FITBALL	S1
11:15 SENIORIT, JUMPPA	S1
13:00 SENIORIT, KUNTOSALI	S2
15:30 CROSSING 50'	Cr
16:00 GIRYAFUNCK H.I.I.T 20'	S1
16:30 LATINO FEVER	S2
17:00 BODYPUMP	S1
17:15 SPINNING CARDIO	Sp
17:30 PILATES	S2
18:15 BODYSTEP	S1
18:30 BODYCOMBAT	S2
18:30 ACTIVE STRETCH 30'	S3
18:45 CROSSING 50'	Cr
19:00 SPINNING 70'	Sp
19:15 KAHVAKUULA 2, 45'	S1
19:30 BODYBALANCE	S2

Tiistai

07:00 PILATES 45'	S2
09:00 BODYSTEP	S1
10:00 BODYPUMP	S1
10:00 BABY FIT & FUN	S3
11:15 SENIORIT, CHIBALL	S2
13:00 SENIORIT, KUNTOSALI	S2
15:30 ZUMBA	S2
16:30 BODYATTACK	S2
16:45 ZUMBACIRCUIT	Sw
17:00 GIRYAFUNCK BOOTCAMP 55'	S1
17:15 CROSSING 50'	Cr
17:15 ASTANGAJOOGA ALKEET	S3
17:30 BODYJAM	S2
18:00 ARMY	S1
18:15 SPINNING 50'	Sp
18:30 SH'BAM 45'	S2
18:30 ASTANGAJOOGA	S3
19:15 BODYPUMP	S1
19:30 KUNTONYRKKEILY	S2

Keskiviikko

10:00 CROSSING 50'	Cr
11:00 GIRYAFUNCK BALANCE 55'	S1
11:30 SENIORIT, CROSSING	Cr
12:00 LATINO FEVER	S2
13:00 SENIORIT, SPINNING	Sp
15:30 PILATES	S2
16:30 BODYCOMBAT	S2
16:30 BODYPUMP	S1
17:00 ZUMBATOMIC 30' (4-7 v)	S3
17:15 CROSSING 30'	Cr
17:30 SYKE TRX 45'	S2
17:45 CROSSING CARDIO	Cr
17:45 CXWORX™ 30'	S1
18:00 ZUMBATOMIC 45' (8-12 v)	S3
18:15 SELKÄ & HARTIA 30'	S1
18:30 SPINNING 30'	Sp
18:45 FITBALL	S1
19:00 SPINNING INTERVALLI 45'	Sp
19:00 ZUMBATONING	S2
20:00 STRETCH	S2

Torstai

10:00 BODYPUMP	S1
11:15 SENIORIT, JUMPPA	S1
11:20 ZUMBA	S2
13:00 SENIORIT, KUNTOTANSSI	S2
16:00 KAHVAKUULA 1, 45'	S1
16:00 KUNTONYRKKEILY	S2
17:00 SYKE TRX 45'	S2
17:00 BODYSTEP	S1
17:15 SWITCHING 45'	Sw
17:15 SPINNING 50'	Sp
17:45 BODYBALANCE	S2
18:00 CXWORX™ 30'	S1
18:15 CROSSING 30'	Cr
18:30 GIRYAFUNCK H.I.I.T 20'	S1
18:45 CROSSING CARDIO 30'	Cr
18:45 BODYATTACK	S2
19:00 BODYPUMP	S1
19:30 ASTANGAJOOGA ALKEET	S3
19:45 BODYJAM	S2

Perjantai

08:30 BODYPUMP	S1
09:45 SPINNING 50'	Sp
10:45 PILATES	S2
11:15 SENIORIT, CROSSING	Cr
13:00 SENIORIT, KUNTOSALI	S2
15:45 BODYPUMP	S1
16:00 CROSSING 50'	Cr
16:30 SPINNING CARDIO	Sp
17:00 SH'BAM 45'	S2
17:00 BODYATTACK 30'	S1
17:30 BODYCOMBAT 30'	S1
18:00 BODYBALANCE	S1

Lauantai

10:15 BODYCOMBAT	S2
10:30 SPINNING 50'	Sp
11:30 CROSSING 50'	Cr
11:30 CXWORX™ 30'	S1
12:15 BODYPUMP	S1
14:30 ZUMBA	S2

Sunnuntai

13:30 BODYJAM	S2
14:45 BODYPUMP	S1
17:00 VATSA & PAKARA 30'	S1
17:15 CROSSING 50'	Cr
17:30 SELKÄ & HARTIA 30'	S1
18:15 STRETCH	S2
18:15 SPINNING 50'	Sp

