

Hinnat syksy 2023 9.8.-22.12.2023

MA	20 krt 330 €	päiväryhmä 250€
TI	19 krt 313,5 €	päiväryhmä 237,5 €
KE	19 krt 313,5 €	päiväryhmä 237,5 € (ei 6.12.)
TO	20 krt 330 €	päiväryhmä 250 €
PE	20 krt 330 €	päiväryhmä 250 €
LA	18 krt 297 €	(ei 4.11.)

Kertakäynnin hinta 19 €.

Ryhmäetu: toinen vakit. ryhmä -50%, puolisoetu -10%.
Liikuntaeduista käy Smartum, Eazybreak, EPassi, Tyky-online ja Edenred.
Mahdollisuus myös kk-eriin. Erään 4,- toimestomaksu.
Eräpäivät jos 2 erää: 1. elokuussa, 2. lokakuussa.
Muutoin syyskuussa.

Aktivoivan fysioterapian ryhmät:

Kehonhuolto - "Vetreyttä ja vireyttä": liikkuvuutta ja lihasten elastisuutta. Helppo aloitusryhmä, toipilaille tai muun aktiivisen harjoittelun lisäksi.

Physiofit - "Hiki, hymy ja hallinta": hypytöntä liikuntaa musiikin tahdissa.

Toiminnallinen harjoittelu - Funktionaalinen, eli toiminnallinen kuntopiiri, eril. välineillä kehoa monipuolisesti kehittävä tunti.

PhysioPilates/KehonHallinta - "Vahva keskivartalo": Ryhtiä ja hallintaa sekä liikkuvuutta kehoon.

Jomon- Shindo-rentoutus - Jomon-Shindo kehitysohjelma (rekist. menetelmä). Ryhmässä keskitytään venytyksiin, syvähengitykseen ja rentoutukseen Shindo meridiaanivenyttelyillä ja Jomon kiertoliikkeillä.

Kunnon laiteharjoittelu - "OleTREENI": ryhmässä ohjastusti tapahtuva kuntosaliharjoittelu, jossa yhteinen alkulämmittely ja loppuvenyttely.

SenioriVOIMA: Ikäihmisten turvallinen ja tehokas lihasvoimaharjoittelu. Yhteinen alku- ja loppuvenyttely.

VoimaLantio: Kaikki lähtee lantiosta: ryhtiä, hallintaa ja voimaa keskivartaloon. Mm. syvien vatsa- ja selkälihasten harjoittelua lantionpohjasta lähtien. Rauhallinen ja selkeä tunti, keskittyen myös hengitykseen ja lantion alueen rentoutumiseen.

SpiraaliStabilaatio: Spiraalimaisten lihasketjujen harjoittamista vastuskuminauhojen avulla. Tavoitteena kierteävien lihasketjujen lisäksi syvien vatsalihasten vahvistaminen ja selän pitkittäisten ojentajalihasten rentouttaminen. Liikkuvuuden ja ryhdin parantaminen.

Senioreiden Ryhmä: Matalan kynnyksen harjoittelua, erityisesti alaraajojen voima ja tasapaino huomioiden. Keskustassa, hissillisessä talossa. Ryhmä kokoontuu viikoittain, harjoittelussa painopiste alaraajojen lisäksi koko kehon toiminnallisuudessa. Helppo ja turvallinen tapa aloittaa harjoittelu yksilöllisesti ryhmässä fysioterapeutin ohjauksessa.

Teemakurssit:

SpiraaliStabilaatio: Opi SpiraaliStabilaation alkeet. Harjoittelumuoto, jossa käytetään menetelmään suunniteltuja vastuskuminauhoja. Tavoitteena on spiraalimaisten (kierteävien) lihastoimintaketjujen avulla parantaa liikkuvuutta sekä ryhtiä. 2h workshop 40,-

Pitävä Lantionpohja: Koko kehon harjoittelua pienryhmässä keskittyen lantionpohjan lihaksiin ja keskivartaloon. 5 kerran kurssin hinta 85,-

Selkä- ja olkapääkurssi: Kurssit sisältävät yksilöllisen alkututkimuksen (30 min) ja kuusi ryhmämuotoista tapaamiskertaa.

Kurssien kesto on 12 viikkoa, hinta 190,-

Footbic: helppo, innostava ja äärimmäisen tehokas harjoittelumuoto pienryhmässä, jossa treenataan pehmeitä Footbic-palloja hyödyntäen. Footbic-jalkaterän kuntoutus, hinta 55,- sisältää pallot.

MiesKuntoon: Koko kehon voimaa pienryhmässä harjoitellen. Tehoa lantionpohjan lihaksiin ja keskivartaloon. 5 kerran kurssin hinta 85,-

Äitiyspilates raskaana oleville, 5 kerran kurssi ma klo 17.30. Kurssin harjoitteet kohdistuvat lantionpohjan ja keskivartalon alueelle tukien raskausaikaa sekä synnytykseen valmistautumista. Hinta 85,-

Äitiyspilates synnyttäneille, 5 kerran kurssi to klo 10. Kurssilla herätellään lantionpohjan lihaksia ja keskivartalon tukea sekä tehdään lempeitä liikkuvuus- ja rentoutusharjoitteita. Tarkoituksena on tukea koko kehon toiminnallisuutta. Kurssille voit tulla vauvan kanssa - voit myös tulla mukaan vaikka synnytyksestä olisi pidempi aika. Hinta 85,-

UNIkurssi: ratkaisukeskeinen kurssi, jossa käydään läpi unen vaiheet, laatu ja määrä. Keinoja nukahtamiseen sekä JomonShindo-rentoutus. Kesto 2,5h. Hinta 49,-

VIP-tunti, omatoiminen OleTREENI

Varaa harjoitteluajat etukäteen.

= Oma avain, oma aika.

Treenikerta 11,-, hinta sis. alv 10 %.

Ohjelman teko 70,-