

KEHONHUOLTO

SATSAA ITSEESI

Arjessa, liikunnallisessakin arjessa unohtuu valitettavan usein kehon huoltaminen. Kehonhuolto tarkoittaa tässä yhteydessä vartalon liikkuvuuden, kehon arkitoimintakyvyn ylläpitoa ja kehittämistä. Kehonhuoltoa voi suorittaa treenien yhteydessä, kotona illan päätteeksi tai varta vasten ohjatuilla harjoitusvuoroilla.

Ohjattu Satsaa itseesi –kehonhuolto on lyhyt ja tehokas 45 minuutin pätkä. Tunti sisältää joogan, pilateksen, syvävenyttelyn ja kehonpainoharjoittelun kaltaista toimintaa. Lihakset ja nivelet lämmitellään alkuun, jonka jälkeen tehdään toiminnallisia liikkuvuusliikesarjoja. Treenin loppuun otetaan rauhallisia venytyksiä ja kroppaa rentouttavia liikkeitä.

Osallistuaksesi ohjattuun kehonhuoltoon tarvitset vain kevyen liikuntavarustuksen ja juomapullon. Jalkineita ei tarvita, mutta jos haluat voit käyttää tunnilla sisätiloihin tarkoitetuilla jalkineilla. Kaikki muu tarvittava löytyy paikanpäältä. Voit silti tuoda mukasi myös oman jumppamaton, kasvopyyhkeen ja vastuskuminauhan jos kotoa löytyy.

Torstaisin 18.15-19.00 Putaan liikuntahallilla, peilisalissa

VUOROLLE OSALLISTUMISEN SÄÄNNÖT:

Jokaisen osallistujan tulee suorittaa kausimaksun.

Jokaisen osallistujan tulee olla yli 15-vuotias.

Kerro ohjaajalle jos sinulla on mitään vaivoja tai muita rajoittavia tekijöitä.

Ulkovaatteet tulee vaihtaa pukuhuoneessa ja jättää sinne. Arvotavarat voi ottaa mukaan saliin.

Sallitut jalkineet vain sisäkäyttöön tarkoitetut jalkineet, ulkokenkiä ei saa tuoda saliin.

Kaikki ovat tervetulleita huoltamaan kehoansa! Harjoiteltavista liikkeistä ja venytyksistä pyritään löytämään asiakkaalle sopivimmat variaatiot. Hyödynnämme tunneilla myös erilaisia apuvälineitä. Sinulla ei tarvitse olla aiempaa kokemusta joogasta, pilateksesta, kehonpainoharjoittelusta tai syvävenyttelystä osallistuaksesi tunnille. Tule omana itsenäsi mukaan rennolle ja huoltavalle tunnille ☺.

Lisää kehonhuollosta & muusta Satsaa itseesi –toiminnasta voit tiedustella:

Ernest "Edu" Sammallahti / Tornion kaupungin liikunnanohjaaja

050 571 3479 / ernest.sammallahti@tornio.fi