

AquaCircuit: En effektiv konditions-circuitträning i grund eller i djupt vattnet. Efter en gemensam uppvärmning gör man muskelkonditionsövningar med eller utan redskap från en station till en annan. Det är lätt att anpassa ansträngningsnivån efter eget tycke och smak. Ledare: Varierande ledare

AquaDeep/AquaTraining: Djup vatten jumpa/vattenlöpningssträning. Mångsidiga träning med effektiva vattenjumparörelser och olika vattenlöpnings tekniker. I jumpan används vattenlöpbälte. Ledare: Katariina Laine

AquaSplash: En mångsidig och fartfylld timme var man utnyttjar vattenmotståndet. Förutom att motion i vatten är effektivt är det också mycket skönt för lederna. Ledare: Miia Heikkilä

AquaPulse: En vattentimme som höjer pulsen. Effektiv intervallträning som innehåller förhöjning av pulsen och muskelträning. Timmen tema varierar. Ledare: Mari Römpötti-Karlsson

Balance: Balance är kroppsvårdstimme, där man koncentrerar sig på kontroll av de djupa musklerna, avslappning och tänjning av de ytliga musklerna samt förbättring av rörligheten. Denna lugna, behagliga timme lämpar sig vem som helst. Ledare: Mira Oras

Basic: En normal jumpa med parkjumpans känsla och bra musik. Uppvärmning med steg, muskelträning delen med redskap eller utan och till slut en kort nedvarvning/stretching. Ledare: Satu Partanen

BodyChallenge: I början av lektionen uppvärmning och mobilisering av lederna. Träningen är intervallbetonad där pulsen höjs rejält och den förbättrar den aerobiska konditionen, stärker musklerna samt förbränner fett. Utmana dej själv och gör din kropp starkare. Ledare: Tarja Paanola

CrossTraining: Styrka, uthållighet, snabbhet och god träningsfiilis. Allt på en gång! Timmen innehåller lätta men effektiva styrkeövningar, smidighets- och uthållighetsövningar. Övningarna utförs med tiden som motståndare med hjälp av olika redskap som t.ex. kettlebells, skivtyngder och gummiband. En mångsidig och effektiv timme där du får utmana dej själv mångsidigt för att inte glömma rörlighetsövningarna. Ledare: Enni Karhunen

FasciaMethod: FasciaMethod är en finländska fysioterapeuter utvecklad kroppsvårdmetod. Lektionen innehåller bl.a. rörlighetsövningar, dynamiska stretchingar och rörelsekontrollövningar. FasciaMethod passar för alla som vill förbättra uthålligheten effektivt och befrämja välmåendet. Ledare Mari Römpötti

Kettlebell: Muskelträning med kettlebell. Den ger motstånd i bekanta rörelser och utmanar dig att öva din balans, koordination och rörelse när det gäller stötning, drag och svänger. På den mångsidiga timmen fungerar olika muskelgrupper samtidigt. Timmen lämpar sig såväl för män som kvinnor oberoende av konditionsnivån. Ledare: Tarja Paanola

Pump: Muskelstyrketimme var musklerna stärks och formas med hjälp av redskap. Timmen lämpas sig både för kvinnor och män. Inga stegserier. Ledare: Sanna Nylund

Zumba®: Zumba är roligt och effektivt. Zumba är bra musik och medryckande stämning. På lektionerna gör man enkla danssteg turvis i snabbt och långsamt tempo. Ledare: Satu Partanen

Yinyoga: Yin joga är en lugn och skön form av joga. Man stannar 1-5 min i yinjogapositionerna och träningen koncentrerar sig speciellt mycket på att man släpper loss såväl psykiskt som fysiskt. Ta med varma kläder och yllestrumpor. Ledare: Teresa Ackalin



Borgå simhall MOTIONSGRUPPER Våren 2021



Deltagaravgifter:

- 7.50 euro/gång
- 70.00 euro/10 x



Deltagaravgifter till pensionärernas vattenjumpor som hålls på dagstid = simhallens inträdesavgift.

Alla deltagaravgifter inkluderar jumpan och simning. Timmarna hålls inte om deltagarantalet är under fem(5).

TILLÄGGSINFORMATION om grupper, tfn 040 821 5666 eller på www.porvoo.fi -> idrott och friluftsliv -> simhall

SIMHALLENS MOTIONSGRUPPER 11.1.-29.4.2021

Grupperna hålls INTE: 1. – 5.4.2021

IDROTTSAL				
Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Freitag
17.00-17.55 Basic *)	17.00-18.00 Zumba *)	17.00-17.50 BodyChallenge *)	17.00-18.00 FasciaMethod *) **)	18.00-19.00 Yin-Yoga *)
18.05-19.00 FasciaMethod *)	18.15-19.15 Pump *)	18.00-19.00 Kettlebell *)	18.15-19.15 CrossTraining *)	
		19.05-19.55 Balance *)		
HOPPBASSÄNG				
Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	
15.00-15.30 Djupvatten/seniorer	6.45-7.15 Vattenjumba	18.30 – 19.15 *) Aqua Deep/AquaTraining	9.00-9.30 Djupvatten/seniorer	
19.15-20.00 Aqua Pulse *)	8.45-9.15 Vattenjumba/seniorer		15.00-15.30 Vattenjumba/seniorer	
	9.30-10.00 Vattenjumba/seniorer		18.30-19.15 AquaCircuit *)	
	10.15-10.45 Vattenjumba/seniorer	<div style="border: 1px solid red; padding: 2px;">Anmäla dig på platsen</div>		
	11.00-11.30 Vattenjumba (132cm)/seniorer			
	15.00-15.30 Vattenjumba/seniorer			
	16.15-17.00 AquaSplash *)			
				

Anmälning:

*) Anmälning sker via internet på adress www.borga.fi
-> idrott och friluftsliv-> simhall
**) jumban hålls inte varje vecka

Vårens anmälningsdagar:

- 14.12 kl. 12.00->
- 8.2 kl. 12.00 ->
- 15.3 kl. 12.00 ->

Deltagarantalet i grupperna är begränsat. För oannullerade anmälningar debiteras normal deltagaravgift. Man reserverar sin plats i **seniorernas vattenjumborna på grunt vatten** genom att före respektive jumba skriva sitt namn på listan som finns i simhallens aula. Listorna läggs fram tisdag morgnar kl. 8 och tisdag/torsdag eftermiddagar kl. 14.15.

Till vattenjumbor för seniorer i grunt vatten antas max 20 personer/ grupp.