



Friisilän Uutiset jumpat

Kuntojummat keväällä 2019

Kuntojumppien kevätkausi alkaa 10.1. Viimeinen kerta on 2.5. Hiihtolomalla 21.2. eikä kiirastorstaina 18.4. ole jumppia. Jumppia pitää viimesyksyiseen tapaan Eliisa Laamanen ja häntä sijaistaa tarpeen vaatiessa Riikka Isoluoma. Nyt jumppia on kolme erilaista. Kevätkauden maksu on 65 € ja sillä voi osallistua vaikka kaikkiin ryhmiin.

Ensimmäisenä torstaina jummat alkavat klo 17:45 ja siitä eteenpäin 17:30. Siksi seniorijumppa ja lihaskuntojumppa alkavat ensimmäisellä kerralla hieman eri aikaan kuin myöhemmillä kerroilla.

10.1.

Seniorijumppa 17:45-18:30
 Lihaskuntojumppa 18:30-19:15
 Kehonhuolto 19:15-20:00

17.1. ja siitä eteenpäin

Seniorijumppa 17:30-18:15
 Lihaskuntojumppa 18:15-19:15
 Kehonhuolto 19:15-20:00

Sijainti

Friisilän koulu, Holmanniitynkuja 10. Pääoven oikealla puolella on portaat pukuhuoneiden ovelle. Sisällä on omat pukuhuoneet naisille ja miehille.

Varusteet

Vaatus sisäliikuntaan sopiva, mukaan lukien sisäliikuntaan tarkoitettut tossut. Välineinä tarvitset omaa jumppamattoa ja käsipainoja sekä toisinaan jumppakeppiä. Aloittaa voi ilmankin näitä varusteita ja ohjaajalta voi kysellä, min-kälaiset olisivat sopivat.

Jumppien kuvaukset

SENIORIJUMPPA klo 17.30-18.15.

Soveltuu seniori-ikäisille naisille että miehille, sekä kevyempänä jumppana myös nuoremmille. Tunnilla keskitytään muunmuassa tasapainoa ja koordinaatiota ylläpitäviin harjoituksiin sekä lihaskunnan ylläpitämiseen venyttelyä unohtamatta. Tunti sisältää kevyitä liikkuvuusharjoituksia tuki- ja liikuntaelimi-
 tölle. Tunti ei sisällä vaikeita askelkuvioita, eikä hyppyjä !

LIHASKUNTOJUMPPA klo 18.15-19.15.

Jumpassa tehdään kokonaisvaltaisesti eri lihasryhmiä, jotka kehittävät monipuolisesti lihasten suorituskykyä. Tunnilla ei tehdä koreografista askellusta vaan keskitytään yksinkertaisiin, mutta tehokkaisiin liikkeisiin joko oman kehon painolla tai välineitä apuna käyttäen. Tunnin aikana on myös ripeämpiä, enemmän sykettä nostavia osuuksia. Tunti koostuu alkulämmittelystä, lihaskunto-/sykettä nostattavasta osuudesta ja loppuvenyttyistä.

KEHONHUOLTOTUNTI klo 19.15-20. Rauhallisemmalla tunnilla huolletaan kehoa. Liikkeissä keskitytään ylläpitämään ja vahvistamaan kehon liikkuvuutta, ryhtiä ja tasapainoa. Tunti koostuu erilaisista kevyistä kehoa huoltavista harjoitteista ja venyttelyistä.

Maksutiedot

Friisilän Omakotiyhdistys
 FI37 8020 4710 0392 73
 viite: 2011
 maksu: 65 €