

Fysios Tapiola Spektri liikuntakalenteri

30.8-12.12.2021

Maanantai		Tiistai		Keskiviikko		Torstai		Perjantai	
08.00		08.00		08.00	Golfryhmä Spektri/Maija	08.00		08.00	
09.00		09.05-10.00	Harjoitteluterapia Laurea/Outi	09.00		09.05		09.00	
10.00		10.00		10.00		10.00		10.00	
11.00		11.00		11.00		11.05-12.00	SeniorPilates Spektri/Maija	11.00	
12.05-13.00	Seniorharjoittelu Spektri/Outi,Maija	12.00		12.00		12.00		12.00	
13.00		13.00		13.00		13.00		13.00	
14.00		14.00		14.00		14.00		14.00	
15.00		15.00		15.00		15.00		15.00	
16.00		16.00		16.00		16.00		16.00	
17.05-18.00	Fysios kiertoharjoittelu Spektri/Outi	17.00		17.05-18.00	Fysios kiertoharjoittelu Laurea/Outi	17.05-18.00	Harjoitteluterapia Laurea/Maija	17.00	
18.05-19.00	Pilates Spektri/Ella	18.00		18.05-19.00	Fysios jumppa Laurea/Outi	18.05-19.00	Pilates Laurea/Maija	18.00	
19.00		19.00		19.00		19.00		19.00	
20.00		20.00		20.00		20.00		20.00	

Pidämme oikeuden muutoksiin

Kiertoharjoittelu - Monipuolisia koko kehoa haastavia liikkeitä kiertoharjoittelumuodossa kuntosalilla (osallistujamäärä Laurea max 12, Spektri max 8)

Harjoitteluterapia Laurea (max 12) - ohjattua kuntosaliharjoittelua, asiakkaalla tulee olla oma harjoitteluojelma tehtynä

Pilates Spektri - pienryhmässä (max 6) -vahvistaa keskivartalon syviä lihaksia, syventää hengitystä ja opettaa liikkumaan fysiologisesti oikein

Pilates Laurea - Monipuolinen pilatestunti erilaisia välineitä hyödyntäen

Fysios jumppa - Fysioterapeutin ohjaama kuntojumppa, tunti sisältää askellusta musiikin tahtiin, monipuolista lihaskuntoharjoittelua sekä liikkuvuus-ja venyttelyharjoituksia

Seniorharjoittelu Spektri pienryhmässä (max 6 hlö) - Yhdistelmä rytmikästä alkulämmittelyä musiikin tahtiin, kiertoharjoittelua sekä venyttelyä

SeniorPilates Spektri - pienryhmässä (max 6) - monipuolinen pilatestunti erilaisia välineitä hyödyntäen

Pyhäpäiväaattoina suljemme klo 16.00, ei iltatunteja

Pyhäpäivinä ei tunteja