

# BodyBow- tunninit

**Syyskausi 2020 on meneillään ja päättyy 22.12.2020**

## MAANANTAI

### ***Maanantai klo 17.30 Kehonhuolto ja liikkuvuus.***

Kiristääkö jalat tai jumittaako selkä? Tällä tunnilla saat kehoosi uusia ulottuvuuksia kivassa porukassa. Voima ja kehonhallinta paranee puolapuu, riipuntatanko ja BB-kaaren avulla. **Tunnin ohjaa Arto Kojo**

### ***Maanantai klo 18.45***

Kehonhuoltoa, selkäjumppaa, kylkiharjoitteita ja keskivartalon vahvistamista. Sopii myös BodyBow-jumppaa aloittaville. **Tunnin ohjaa Arto Kojo**

## TIISTAI

### ***Tiistai Venyttely ja tasapaino (klo 9.15 Ryhmä 1 ja klo 10.10 Ryhmä 2)***

Virkeä viikon avaus kivassa seurassa. Elämä on pilkettä ja se näkyy liikkeessä. Varsi venyy ja keho voimistuu. Hyvän Olon jumppa. Ikiviikarit - **Tunnin ohjaa Tuire Rinta**

## KESKIVIIKKO

### ***Keskiviikko klo 18.15 BodyBow keskivartalo ja jalat***

Haasta kehosi uusiin ulottuvuuksiin. Erilaiset työperäiset tai rasituksen aiheuttamat kireydet haittaavat arkeamme. Riippuminen ja kehon oikeiden linjausten löytymiseen saat helpotusta puolapuiden ja riipuntatangon avulla. BodyBowkaaren epäsymmetrinen muoto antaa kehonhuoltoon vielä lisäelementtejä. Tunti sopii hyvin aloittelijoille. **Tunnin ohjaa Tuire Rinta**

### ***Keskiviikko klo 19.15 Bodybow kehonhuolto ja venyttely***

Onko sinulla nukahtamisvaikeuksia tai selkäkipuja? Haetko liikuntamuotoa, joka on lempeä ja hellävarainen, mutta silti tehokas. Lempeä ja hyvää oloa tuova kokonaisvaltainen kehon ja mielenhallinnan tunti perustuu kundaliinijoogaan. Liikkeitä helpotetaan istuen BodyBow-kaarilla, venytyksissä hyödynnetään puolapuita ja muita apuvälineitä. Tunti alkaa mielen rauhoittamisella, jatkuu venyttävillä tai aktivoivilla liikkeillä ja päättyy kokonaisvaltaiseen loppurentoutukseen. **Tunnin ohjaa Satu Tuominen**

## TORSTAI

### ***Torstaina klo 10.00 Voimaa ja liikkuvuutta***

Painuuko ryhtisi kasaan? Väsykö selkä? Tältä tunnilta saat vahvan keskivartalon, ryhdikkään olemuksen sekä virtaa arkeen ja juhlaan. **Ohjaaja Tarja Kahma**

### ***Torstai klo 19.45 Miehet Tehojumppa - ja tehojumppaa hakeville naisille***

Kaipaanko vähän kovempaa menoa? Tällä tunnilla ähittää, puhinaa ja huulenheittoa. Siinä lomassa tehokasta liikettä, voimaa ja asennetta. Kaverin kannustusta. Alahan tulla! **Tunnin ohjaa Arto Kojo**

## LAUANTAI

### ***Lauantai klo 11.00 BodyBow lihaskunto, kehonjousto ja rentoutus (alkaa lokakuussa 2020)***

Kehonhuoltoa parhaimmillaan - lihaskuntoa, joustoa ja rentoutusta. Työperäiset tai rasituksen aiheuttamat kireydet haittaavat arkeamme. Keho kaipaa kokonaisvaltaista liikettä, oikeiden linjausten löytymistä. BodyBowkaari harjoitteet antavat sinulle kivoja haasteita ja saa kireydet helpottumaan harjoittelun myötä. Tunnilla käydään koko keho läpi erilaisin harjoittein. Tunti sopii hyvin myös aloittelijoille. **Tunnin ohjaa Tuire Rinta**