



## VIRKISTYSPÄIVÄPAKETTIEN (10–40 hlö) AKTIVITEETTIVAIHTOEHDOT

### KUNTO

#### NISKA-SELKÄ | 60 min

Lihaskuntoon keskittyvä helppo tunti, joka on tarkoitettu erityisesti niskan ja selän alueen vaivojen lievittämiseen ja ennaltaehkäisyyn.

#### KUNTONYRKKEILY | 60 min

Kuntonyrkkeily on tehokasta ja hauskaa harjoittelua nyrkkeilyn tekniikoita ja harjoitteita hyödyntäen. Ohjaukseen kuuluvat välineet (pistehanskat ja hanskat).

#### EASY DANCE | 60 min

Tunnilla tutustutaan useampaan eri tanssityyliin ja annetaan musiikin viedä. Tunti sopii myös niille, joille aikaisempaa tanssikokeusta ei ole karttunut.

#### MOVEMENT | 60 min

Toiminnallisessa lihaskuntoharjoittelussa pyritään monipuoliseen lihasten harjoittamiseen omalla kehonpainolla ja pienvälineitä käyttäen. Harjoitus kehittää monipuolisesti lihaskuntoa, tasapainoa, koordinaatiota ja kehonhallintaa. Tunti päätetään aktiiviseen kehonhuoltoon.

#### SQUAT&CORE | 45–60 min

Lihaskuntopainotteinen "täsmätunti" reisille, pakaraille ja keskivartalolle. Tunti alkaa selkeällä alkulämmittelyllä, joka valmistaa kehon tulevaan harjoitukseen. Treeniosiossa keskitytään puhtaasti kohdelihasten harjoittamiseen ja nostetaan kevyesti sykettä.

### TEHO

#### X-FIT | 45–60 min

Suoraviivaisen tehokas ja haastava toiminnallinen treeni.

#### CIRCUIT | 45–60 min

Kehon painolla ja/tai välineitä hyödyntäen tapahtuva kiertoarjoittelutreeni kehittää lihasja kestävyyskuntoa.

#### STADION CROSSFIT | 60 min

Stadion crossfitissä tutustutaan crossfit harjoitteluun, liikkeet tehdään suurimmaksi osaksi omalla kehonpainolla ja pienvälineistöä apuna käyttäen.

#### BURNING CARDIO | 45 min

Liikkuva, hikinen ja intensiivinen cardiotreeni! Nimensä mukaisesti tämä treeni polttaa rasvaa sekä kehittää aerobista ja anaerobista kuntoa. Tunti sisältää pääosin omalla kehonpainolla tehtäviä liikkeitä, joita välillä tehostetaan pienten lisäpainojen kanssa. Päiset myös harjoittamaan ketteryyttä ja koordinaatiokykyä. Vaikka tunti on liikkuva, sen kaava on selkeä eikä se sisällä vaikeita askelkuvioita.

### HARMONIA

#### LEMPEÄ JOOGA | 60 min

Ihanan rauhallinen harjoitus, joka lisää liikkuvuutta ja rentouttaa sekä kehoa että mieltä. Tämä harjoitus sopii taatusti kaiken kuntoisille liikkujille.

#### ASAHI | 60 min

Asahi edistää rentoutumista ja keskittymistä sekä poistaa stressiä. Pehmeät liikkeet hellivät erityisesti hartia-seutua ja selkää.

#### PILATES | 60 min

Kehon syviä tukilihaksia vahvistava rauhallinen harjoitus, jossa liikkeet tehdään oman hengityksen tahtiin.

#### KEHONHUOLTO | 60 min

Rauhallinen, kehon hallintaa ja liikkuvuutta edistävä harjoitus, joka soveltuu kaikille.

#### DEEP STRETCHING | 45–60 min

Rauhallinen ja meditatiivinen palautumista edistävä tunti auttaa sinua pysähtymään oman kehosi äärelle. Tunnin aikana teemme pitkäkestoisia syviä venytyksiä erityisesti selän- ja lantion alueelle. Pysyminen venytyksissä pidempään antaa harjoittajalle tilaisuuden tarkkailla hengitystä ja oman kehonsa tuntemuksia juuri siinä hetkessä.

#### RELAX&RECHARGE | 45–60 min

Relax & Recharge on hetki, joka on omistettu rentoutumiselle ja energian palauttamiselle. Se on täydellinen tapa irrottautua hetkeksi arjen pyörteistä, rentoutua syvästi ja ladata akut uudelleen. Tämä lyhyt harjoitus yhdistää ohjattuja hengitys- ja rentoutusharjoituksia.

#### BODY&MIND | 45–60 min

Lempeä, rauhallinen ja palautumista edistävä tunti, jossa keskitytään niin kehon kuin mielen hyvinvointiin, rauhoittumiseen ja rentoutumiseen. Hellimme kehoa ja mieltä hengityksien, pysähtymisen ja läsnäolon tunteen avulla – unohtamatta ihanaa loppurentoutusta. Body&Mind -tunnilla on ripaus myös joogan sekä pilateksen liikemaaailmaa. Tämä rauhallinen ja miellyttävä tunti sopii kaikille ja edistää kokonaisvaltaista palautumista.

### OPASTETTU STADIONKIERROS

#### OPASTETTU STADIONKIERROS 45 min

Opastetuilla stadionkierroksilla sukellaan uudistettuun stadionin tutustumisen lomassa historiaan ja eletään uusiksi myös Hel-singin vuoden 1952 olympialaisten ikimuistoisia hetkiä. Kierros pitää sisällään 30 minuutin opastuksen Olympiastadionin tiloissa ja tämän jälkeen omatoimisen vierailun stadionin tornissa.