

## **AIKUISTEN JUMPPARYHMIEN TUNTIKUVAUKSET**

### ***CIRCUIT TRAINING:***

Kuntopiiriharjoitus sisältäen alku- ja loppuverryttelyn.

### ***KEHONPAINOHARJOITTELU:***

Lihaskuntoharjoittelu oman kehon painoa hyväksi käyttäen. Harjoitus sisältää alku- ja loppuverryttelyn.

### ***KILTAJUMPPA:***

Erikoiskurssi Kilta nro 60:n jäsenille sisältäen jumppaa ja venyttelyä.

### ***RYHTIJUMPPA:***

Keskivartalon ja ryhdin hallintaan tähtäävä harjoitus sekä kehon huolto.

### ***VÄLINETREENI:***

Lihaskuntoharjoittelu painoja ja välineitä apuna käyttäen. Harjoitus sisältää alku- ja loppu verryttelyn.

## **LASTEN JA NUORTEN JUMPPARYHMIEN TUNTIKUVAUKSET**

### ***HARRASTEVOIMISTELU:***

Monipuolista liikuntaa eri voimistelulajeja hyödyntäen mm. perus-, väline- ja telinevoimistelua.

### ***MUKSUJUMPPA:***

Monipuolista liikuntaa, pelejä ja leikkejä eri välineillä. Jumpissa voidaan pitää myös yhteistunteja vanhempien kanssa.

### ***PERHELIIKUNTA:***

Yhteistä, iloista liikuntaa lapselle ja aikuiselle.

*Seura pidättää itselleen oikeuden mahdollisiin tunti- ja ohjaajamuutoksiin.*