



# HYVINVOINTIPASSITUNNIT

6.9.21-12.12.2021

## TIISTAI

### 18.30-19.25 DANCE! 55min (Riina)

Tunnilla pääset tutustumaan tanssityyleihin laidasta laitaan: luvassa voi olla muun muassa salsaa, hiphoppia, jivea tai discoa. Tärkein tyyleistä on kuitenkin aina se oma tyyli! Koreografiat ovat yhden kappaleen mittaisia. Aiempaa tanssikokemusta et tarvitse. Tällä tunnilla pääset hetkeksi unohtamaan kaiken muun ja pitämään hauskaa!

## PERJANTAI

### 15.30-16.25 RVP 55min (Henna)

Täsmätunti reisille, vatsalle ja pakaraille. Tunti alkaa alkulämmittelyllä ja lihaskunto-osuudessa keskitytään reisi-, vatsa- ja pakaralihasten vahvistamiseen. Tunnin lopussa lyhyet venyttelyt.

## LAUANTAI

### 11.00-11.55 Lihaskunto 55 min (Seppo)

Koko kehon kattava lihaskuntotunti omalla kehonpainolla ja vaihtuvilla välineillä. Tule haastamaan itsesi!

## SUNNUNTAI

### 15.30-16.25 Dynaaminen venyttely 55min (Henna)

Tunti koostuu liikkeen kautta tehtävistä lempeistä venytyksistä, joiden yhteydessä voidaan haastaa myös tasapainoa ja kehonhallintaa. Tunnilla teet liikkeet omaan tahtiisi omaa kehoasi kuunnellen. Et tarvitse sisäkenkiä.



Nuortenkatu 11, 96100 Rovaniemi



016 3222592



rovaniemi@nautilusgym.fi



nautilusgym.fi