



SYKSY 2018

Sportti
Passi



smartum
KÄY MEILLÄ

PIENRYHMISSÄ 6 – 9 ASIAKASTA / PERHETTÄ

MAUNUNNEVA / KALINKA JA SVK / PIRKKOLA

Ti PerheTreeni Lajikokeilut 3-6v.	klo 17.30 – 18.25, 21.8 – 11.12.18 (ei 16.10), yht. 16x	240€ (320€) TÄYNNÄ
Ti PerheTreeni Lajikokeilut 7-10v.	klo 18.30 – 19.25, 21.8 – 11.12.18 (ei 16.10), yht. 16x	240€ (320€)
Ti Juoksukoulu	klo 18.40 – 19.40, 21.8 – 11.12.18 (ei 4.9), yht. 16x Pirkkola / Kalinka	235€ TÄYNNÄ
Ti Kroppa Kuntoon	klo 19.40 – 20.40, 21.8 – 11.12.18 (ei 16.10), yht. 16x	235€

OULUNKYLÄ

Ma Ninjatemppuulu 5-7v.	klo 17.15 – 18.00, 20.8 – 10.12.18, yht. 16x	182€ TÄYNNÄ
Ma KehonpainoTreeni	klo 18 – 19, 20.8 – 10.12.18, yht. 16x	256€ TÄYNNÄ
Ma Kuntonyrkkeily	klo 19 – 20, 27.8 – 10.12.18, yht. 15x	240€
Ti Äiti – Taapero treeni	klo 10.00 – 10.45, 21.8 – 9.10.18 (ei 16.10), yht. 8x	105€
Ti Äiti – vauva	klo 10.50 – 11.35, 21.8 – 9.10.18 (ei 16.10), yht. 8x	105€
Ti Äiti – vauva	klo 11.15 – 12.00, 23.10 – 11.12.18, yht. 8x	105€
Ti Just Dance Kids 5-7v.	klo 17.15 – 18.05, 21.8 – 4.12.18 (ei 16.10), yht. 15x TARJOUS: LA SKIDIKRON KANSSA 285€	172€ TÄYNNÄ
Ti PerheTreeni Sirkusteema 3 – 5v.	klo 18.10 – 18.55, 21.8 – 4.12.18 (ei 16.10), yht. 15x	210€ (290€) TÄYNNÄ
Ti Kehonpainotreeni	klo 19 – 20, 23.10 – 4.12.18, yht. 7x	112€
Ti Käsilläseisonta	klo 20 – 20.50, 28.8 – 23.10.18 (ei 16.10.18), yht. 8x	135€
Ti Käsilläseisonta	klo 20 – 20.50, 30.10 – 4.12.18, yht. 6x	99€
Ke PerheTreeni 1,5 – 3v	klo 17.00 – 17.45, 29.8 – 5.12.18 (ei 17.10), yht. 14x	196€ (276€)
Ke Just Dance Kids 6-8v.	klo 17.50 – 18.35, 22.8 – 5.12.18 (ei 17.10), yht. 15x TARJOUS: LA SKIDIKRON KANSSA 285€	172€ TÄYNNÄ
Ke Bootcamp	klo 18.40 – 19.40 22.8 – 5.12.18 (ei 17.10), yht. 15x	240€ TÄYNNÄ
Ke Hathajooga	klo 19.40 – 20.40 22.8 – 5.12.18 (ei 17.10), yht. 15x	240€
To Äiti – vauva Pilates	klo 10.00 – 10.45, 23.8 – 11.10.18, yht. 8x	125€
To Äiti – vauva Pilates	klo 10.00 – 10.45, 25.10 – 13.12.18 (ei 6.12.), yht. 7x	110€
To PerheTreeni 4-6v.	klo 17.30 – 18.15, 23.8 – 13.12.18 (ei 6.12), yht. 15x	210€ (290€)
To Kuntonyrkkeily	klo 18.20 – 19.20, 23.8 – 13.12.18 (ei 6.12), yht. 15x	240€ TÄYNNÄ
To Kroppa Kuntoon	klo 19.20 – 20.20, 23.8 – 13.12.18 (ei 6.12), yht. 15x	240€ TÄYNNÄ
Pe Aamuhatha	klo 7.00 – 8.00, 26.10 – 9.11.18, yht. 3x	45€
Pe Äiti – taapero treeni	klo 10.00 – 10.45, 2.11 – 30.11.18, yht. 5x	65€
Pe Just Move & Dance Kids 3-4v.	klo 17.15 – 18.00, 24.8 – 12.10.18, yht. 8x	92€
Pe Just Move & Dance Kids 3-4v.	klo 17.15 – 18.00, 26.10 – 30.11.18, yht. 6x	69€
Pe PerheTreeni Sirkusteema 3-5v.	klo 18.05 – 18.55, 24.8 – 7.12.18 (ei 19.10), yht. 15x	210€ (290€) TÄYNNÄ
Pe Vaihtuvat Workshopit	klo 19 – 21, lisätietoa alla, selaa alaspäin.	
La Just Dance Family 6-8v.	klo 10.00 – 10.50, 1.9 – 27.10.18, (ei 20.10), yht. 8x	125€ / 2 hlöä
La Just Dance Family 6-8v.	klo 10.00 – 10.50, 3.11 – 8.12.18, (ei 1.12), yht. 5x	79€ / 2 hlöä
La Skidiakro 4,5-7v.	klo 10.55 – 11.40, 25.8 – 8.12.18, (ei 20.10), yht. 15x	172€ TÄYNNÄ
La Skidiakro 5 – 8v.	klo 11.45 – 12.30, 25.8 – 8.12.18, (ei 20.10), yht. 15x	172€ TÄYNNÄ
Su Raskausajan pilates	klo 16.30 – 17.30, 4.11 – 9.12.18 (ei 18.11 ja 2.12.)	68€
Su Just Dance&Relax 90min	klo 18 – 19.30, 12.8 – 16.12.18 yht. 18x	354€
Su Core + kehonpainotreeni	klo 19.35 – 20.35, 19.8 – 14.10 (ei 9.9.18), yht. 8x	120€
Su Core + kehonpainotreeni	klo 19.35 – 20.35, 28.10 – 16.12, yht. 8x	120€

PALOHEINÄ / OULUNKYLÄ

Pe Äiti – vauva	klo 10.50 – 11.35, 5.10 – 30.11.18 (ei 12.10), yht. 8x	112€
Pe Äiti – vauva	klo 11.40 – 10.45, 5.10 – 2.11.18 (ei 12.10), yht. 4x	56€
HUOM!	Kaksi ensimmäistä kertaa Paloheinässä, muut Oulunkylässä	

VIIKKI

Ma Kroppa Kuntoon 90min	klo 19 – 20.30, 20.8 – 10.12.18 (ei 15.10), yht. 16x	255€ TÄYNNÄ
Su Aikuisten Futis 90min	klo 19 – 20.30, 12.8 – 16.12.18 (ei 21.10), yht. 18x	285€

Kahden kurssin ostajalle: 2 TREENIÄ KAUPAN PÄÄLLE (arvo 30-39€)

Kolmen kurssin ostajalle: 4 TREENIÄ KAUPAN PÄÄLLE (arvo 60-76€)

Neljän kurssin ostajalle: 6 TREENIÄ KAUPAN PÄÄLLE (arvo 90-114€)

Extratreenit voi käyttää 16.12.18 asti. Tarjous ei koske alle 10x kursseja eikä sitä voi yhdistää tanssi+akrobatia yhdistelmäkursseihin.

johanna@liikuleikiloista.fi / 040 565 2239 / www.liikuleikiloista.fi

Pidätämme oikeuden muutoksiin

SYKSYN WORKSHOPIT

OULUNKYLÄ, Siltavoudintie 9

Jäsenet (ei-jäsenet)

Pe 26.10 Kehonhuolto	klo 19 – 20.30	20€ (24€)
Su 28.10 Käsilläseisonta	klo 16.15 – 17.45	25€ (30€)
Su 28.10 ja 4.11 FasciaMethod	klo 10.30 – 11.30	22€ (26€) 1x14€
Pe 9.11 Jooga + meditaatio	klo 19 – 21	35€ (40€)
Su 18.11 Salsa	klo 10.30 – 12	18€ (22€)
Ma 19.11 ja 3.12 Minikurssi Palautuminen ja stressinhallinta	klo 20 – 21	30€ (34€)
Pe 23.11 Jooga + meditaatio	klo 19 – 21	35€ (40€)
La 24.11 Naisten voimavara ilta Ilmoittaudu: info@satuliike.com	klo 15.30 – 17.30	39€ sis. materiaalin
Su 25.11 ja 2.12 FasciaMethod	klo 10.30 – 11.30	22€ (26€) 1x14€

NAISTEN HYVINVOINTIVALMENNUS

Onko arkesi kiireistä ja tarvitsisit lisää energiaa? Tuntuuko ettei aika riitä itsestä huolehtimiseen? Haluatko lisätä hyvinvointiasi, arjen liikuntaa tai pudottaa painoasi? Kaipaako liikunnan iloa?

Haluatko oppia uusia keinoja, joilla tutkitusti lisätään arjen hyvää oloa, tyytyväisyyttä omaan elämään ja saadaan muutoksia aikaan pysyvästi pitkällä tähtäimellä?

Tule mukaan naisten hyvinvointivalmennukseen. Kokonaisuus startataan Firstbeat hyvinvointianalyysillä - näin tiedämme, mitkä tämän hetkiset voimavarasi ovat ja kuinka muutosta kannattaa lähteä tekemään. Valmennus sisältää pienryhmätapaamisia, hemmotteluillan ja kotitehtäviä, joiden avulla löydät merkitykselliset asiat ja suunnan muutokselle. Prosessin aikana etätuki joko yhteinen WhatsApp tai Facebook ryhmä. Lisäksi saat yhdestä pienryhmävalmennuksesta -15%. Ryhmään otetaan max. 6 henkilöä. Tavoitteesi voi liittyä liikunnan lisäämiseen, painon pudottamiseen, stressin säätelyyn tai hyvän olon lisäämiseen. Lisätietoa: <https://liikuleikiloista.fi/firstbeat-hyvinvointianalyysit/>.

Kurssin ohjaajana toimii kahden pienen lapsen äiti ja hulluna liikunnan hyvää fiilistä rakastava hyvinvointialan yrittäjä Johanna Luttinen. Johanna on läpikäynyt ruuhkavuosien aikana monia haasteita (välilievyn pullistuma, haastava pikkulapsi aika vähillä yöunilla, opiskelun ja työn yhdistäminen). Hän on joutunut prosessoida elämänsä monelta kantilta tasapainoillessaan levon, työn, aktiivisuuden ja jaksamisen välillä. Lue lisää Johannan osaamisesta <https://liikuleikiloista.fi/personal-training/>.

TAPAAMISET:

Pe 31.8 klo 19.15 – 21.15	Aloitust ja tavoitteen asettelu, arvopohjainen työskentely – Minun hyvä elämä
Pe 7.9 klo 19 – 20.30	Kohti muutosta – mikä estää ja tukee muutostani?
La 29.9 klo 10 – 11	Yhteiset aamutreenit – opi niksit, joilla liikkua kiireenkin keskellä
Pe 5.10 klo 19 – 20.30	Arjen palautuminen – miten tuen omaa palautumistani kiireen ja vaatimusten keskellä. Miten säätelen stressiä?
Pe 2.11 klo 19 – 20.30	Kohti muutosta, väliarviointi – missä mennään?
Pe 16.11 klo 19 – 21	Hemmotteluilta (hieronta, hyvää ruokaa ja kehonhuoltoa).
Pe 30.11 klo 19 – 20.30	Valmennuksen päätös ja ohjeet jatkoa varten.

VALMENNUKSEN HINTA: 370€ tai kahdessa erässä maksettuna 190€ x 2. (vrt. Yksilövalmennuksena paketin arvo 740€.).
LISÄTIEDUSTELUT JA johanna@liikuleikiloista.fi

johanna@liikuleikiloista.fi / 040 565 2239 / www.liikuleikiloista.fi
Pidätämme oikeuden muutoksiin

TUNTIKURSSIT

AIKUISTEN TUNNIT

Aamutreeni

Aikuisten Futiskoulu 90min

Jalkapallon alkeita ja monipuolista liikuntaa. Huippuhauska tapa tutustua palloilun maailmaan ja vahvistaa kestävyttä, lihaskuntoa ja liikkuvuutta. Kurssi sopii aloittelijoille ja vähän pelanneille.

BootCamp 60min

Kaipaako uusia liikkeitä ja tehokkaita treenejä, joissa opit haastamaan kehoasi uudella tavalla? Lihaskuntoa monipuolisesti vahvistava tunti sopii aktiivisille liikkujille ja haasteita kaipaaville, joilla on jo vähän aikaisempaa treenitaustaa.

Core + Kehonpainotreeni

Core + Kehonpainotreeni tunnilla vahvistetaan monipuolisesti keskivartaloa, liikkuvuutta ja huolletaan kehoa venyttelyn muodossa. Koko keho kiittää tästä tehokkaasta setistä.

Hathajooga

Hengityksen ja liikkeen synkroniaa. Hyvää oloa, liikkuvuutta, kehotietoisuutta vahvistava tunti sopii kaikille.

Just Dance & Relax Aikuiset, 90min

Irrottelua, hauskanpitoa ja rentoutumista. Tunnilla käydään läpi tanssin alkeita ja harjoitellaan helppoja koreografioita. Tuntien lopuksi venytellään ja rentoudutaan. Tunti sopii kaikille.

Kehonpainotreeni 60min

Tunnilla vahvistetaan koko kroppaa oman kehon painoa hyödyntäen. Liikkeet skaalataan helposta haastavaan ja treeniä voi tehdä itselleen sopivaan tahtiin. Tunnilta saa paljon vinkkejä treeniin, jota helppo tehdä missä vain. Sopii kaikille kehonpainotreenistä kiinnostuneille.

Kroppa kuntoon 75-90min

Tuntuuko ettei arjesta meinaa löytyä aikaa liikunnalle ja haluaisit treenata enemmän? Kurssilla vahvistetaan lihaskuntoa, liikkuvuutta ja kestävyttä. Monipuolista menoa ja tehokkaita treenejä. Kaikki liikkeet skaalataan helposta haastavaan. Sopii kaikille.

Kuntorykkeily

Tällä tunnilla pääset tutustumaan kuntorykkeilyn maailmaan. Vauhdikkaan ja iloisen tunnin aikana vahvistetaan myös monipuolisesti lihaskuntoa, ketteryyttä ja kestävyttä. Kurssi sopii kaikille aiheesta kiinnostuneille eikä vaadi aiempaa taustaa. Pienissä ryhmissä myös aiempaa kokemusta omaavat saavat tehoja irti ja yksilöllisiä haasteita.

PERHEIDEN JA LASTEN TUNNIT



Just Dance Kids 3-8v. 45min

Tunnilla vahvistetaan perusmotorisia taitoja sekä tutustutaan tanssin maailmaan ja musiikkiliikuntaan. Harjoittelemme helppoja koreografioita ryhmän toiveet huomioiden. Tunnilla painottuu lapsilähtöisyys, luovuus ja liikunnan ilo.

Just Dance Family

Vanhemman ja lapsen yhteinen tanssitunti. Tunnilla vahvistetaan monipuolisesti perusmotorisia taitoja, tutustutaan tanssin maailmaan ja harjoitellaan helppoja koreografioita. Liikunnan iloa ja hauskaa yhdessä oloa. Sopii kaikille eikä vaadi aiempaa tanssitausta

Ninjatempuulu 5-7v.

Vauhdikkaan ja iloisen tunnin aikana harjoitellaan ninjatempuulu liikuntaleikkien kautta. Tunti kehittää monipuolisesti liikunnallisia perustaitoja, kehonhallintaa, ketteryyttä ja reaktiokykyä. Lapsilähtöisessä ohjauksessa vahvistuu pikku-ninjojen liikkumistaidot ja luovuus hauskojen harjoitteiden myötä.

PerheTreeni 3-6v. ja 7-10v. Lajikokeilut, 55min

Tutustumme eri lajeihin (mm. jalkapallo, sähly, koripallo, tennis) ja vahvistamme perusmotorisia taitoja yhdessä oman aikuisen kanssa. Oppimisympäristö on luotu niin, että jokainen voi toimia omalla tasollaan ja saada paljon onnistumisen kokemuksia sekä haasteita. Tunnilla aikuinen pääsee tekemään voimaharjoittelua mm. oman kehon painoa hyödyntäen. Liikunnan iloa ja hauskaa yhdessä oloa.

PerheTreeni Sirkus 3-5v.

Kuperkeikkoja, kehotempuuja ja akrobatian alkeita. Pienessä ryhmässä harjoitellaan sirkustempuujen alkeita turvallisesti omaan tahtiin. Kurssin aikana vahvistetaan monipuolisesti perusmotorisia taitoja hauskojen liikuntaleikkien kautta yhdessä oman aikuisen kanssa. Tunnilla myös aikuiselle lihaskuntoa vahvistavia harjoitteita. Liikunnan iloa ja yhdessä jaettuja onnistumisen kokemuksia.

PerheTreeni 1,5-6v.

Vauhdikkaiden liikuntaleikkien kautta opetellaan monipuolisesti kehonhallintaa, tasapainotaitoja, erilaisia liikkumis- ja välineenkäsittelytaitoja. Aikuiselle voimaharjoittelua mm. oman kehon painoa hyödyntäen. Liikunnan iloa ja hauskaa yhdessä oloa.

Skidiakro 5-8v.

Käsilläseisontaa, siltoja, siltakaatoja ja akrobatian alkeita sekä monipuolista liikuntaa. Tämä vauhdikas ja hauska tunti vahvistaa perusmotorisia taitoja, luovuutta ja liikunnan iloa.

ÄITIEN JA RASKAANA OLEVIEN TUNNIT

Äiti – Taapero Treeni

Löytyykö kotoa meneväinen taapero ja äiti, joka kaipaa tehokkaita treenejä ja yksilöllistä ohjausta? Tällä kurssilla keskitytään äidin treeniin lapsen ehdoilla. Lihaskuntoa ja voimaa vahvistava tunti, jossa tehdään myös yhteisiä harjoitteita taaperon painoa hyödyntäen.

Äiti – vauva jooga

Lempää hathajoogaa yhdessä vauvan kanssa. Liikkeen ja hengityksen synkroniaa. Lempää tunti avaa kehoa ja rentouttaa kokonaisvaltaisesti. Pienten ryhmien ansiosta haasteita ja liikkeitä skaalataan tarpeiden sekä toiveiden mukaan.

Äiti – vauva jumppa

Tällä tunnilla keskitytään lempeästi harjoittelun aloittamiseen synnytyksen jälkeen. Haemme hyvää ryhtiä, kuntoa ja vahvistamme koko kehoa sekä syvien lihasten tukea. Pienten ryhmien ansiosta haasteita ja liikkeitä skaalataan tarpeiden sekä toiveiden mukaan.

Äiti – vauva pilates

Äiti-vauva -pilateksessa keskitytään äidin palautumiseen raskausajasta ja synnytyksestä. Harjoittelulla voidaan tehostaa kehon palautumista, vähentää virtsankarkailua sekä vahvistaa kehonhallintaa ja parantaa liikkuvuutta kipu- ja rasiustilojen ehkäisemiseksi.

Pilates on kehonhallintamenetelmä, jonka tavoitteena on kehittää ryhtiä, vahvistaa keskivartaloa sekä opetella optimaalisia liikeratoja ja syvää hengitystä. Keskivartalon syviä lihaksia aktivoimalla pyritään sitomaan kehon eri osat hyvään toiminnalliseen yhteyteen. Pilatesharjoittelua ohjaavat kuusi periaatetta: tarkkuus, keskittyminen, keskittäminen, kontrolli, liikkeen virtaus ja hallittu hengittäminen. Harjoittelu kehittää voimaa, kestävyyttä, liikkuvuutta, kehonhallintaa sekä kehotietoisuutta.

Raskausajan pilates

Raskausajan pilates auttaa kehoa sopeutumaan raskauden ajan muutoksiin, valmistaa kehoa synnytykseen ja synnytyksen jälkeiseen aikaan. Pilatesharjoitteita sovelletaan raskausaikaan sopiviksi ja harjoittelussa painotetaan lantionpohjan ja keskivartalon voimaa mutta myös joustavuutta. Raskausajan pilates auttaa kehoa sopeutumaan raskauden ajan muutoksiin, valmistaa kehoa synnytykseen ja synnytyksen jälkeiseen aikaan. Pilatesharjoitteita sovelletaan raskausaikaan sopiviksi ja harjoittelussa painotetaan lantionpohjan ja keskivartalon voimaa mutta myös joustavuutta.

Pilates on kehonhallintamenetelmä, jonka tavoitteena on kehittää ryhtiä, vahvistaa keskivartaloa sekä opetella optimaalisia liikeratoja ja syvää hengitystä. Keskivartalon syviä lihaksia aktivoimalla pyritään sitomaan kehon eri osat hyvään toiminnalliseen yhteyteen. Pilatesharjoittelua ohjaavat kuusi periaatetta: tarkkuus, keskittyminen, keskittäminen, kontrolli, liikkeen virtaus ja hallittu hengittäminen. Harjoittelu kehittää voimaa, kestävyyttä, liikkuvuutta, kehonhallintaa sekä kehotietoisuutta.