



Alkaen
160 €/ryhmä
Kesto
30-90min

OHJATUT AKTIVITEETIT

HARMONISET TUNNIT

Ovat lempeitä ja rauhallisia liikunta- ja kehonhuoltotunteja, jotka sopivat myös huonompi kuntosille.

- **Fascial ®** perustuu lihaskalvoketjujen mukaiseen dynaamiseen liikkuvuusharjoitteluun. Tavoitteena on voimantuoton, tasapainon, koordinaation sekä liikkuvuuden parantaminen. Aktiivisen ja toiminnallisen liikkuvuusharjoittelun tavoitteena on keho kokonaisvaltainen hyvinvointi, unohtamatta rauhoittumista ja rentoutumista.

Kesto 45-60 min, max 100 hlö.

- **Joogaa jokaiselle** on lempeää ja helppoa joogaa, jossa pohjana ovat Hathayogan periaatteet. Tunti sopii hyvin ensi kontaktin joogaan haluaville, sillä tunnilla on huomioitu alkuasunnoissa ja liikkeiden valinnassa eri malliset, kokoiset ja liikkuvuudeltaan erilaiset osallistujat.

Kesto 60 min, max 100 hlö.

- **Saunayoga ®** on eri joogalajeihin pohjautuva harjoitus, joka tehdään Peurungassa noin 50-asteisessa infrapunasaunassa saunan lauteilla istuen. Vaikutus on syvä ja rentouttava, verenkiertoa ja aineenvaihduntaa vilkastuttava. Varustuksena puhtaat shortsit tai lyhyet trikoot, toppi tai hihaton paita, hikipytyhe ja juomapullo. Suihku ennen ja jälkeen harjoituksen.

Kesto 30-40 min, max 16 hlö.

OTA RENNOMMIN!

- **Saunayogaa ja skumppaa** Tunnilla tehdään 30- 40 min lempeää joogalajeihin pohjautuva harjoitus, jonka syvä vaikutus rentouttaa ja vilkastuttaa verenkiertoa sekä aineenvaihduntaa. Harjoituksen jälkeen ryhmälle tarjotaan kuohuvaa ja he saavat jäädä nauttimaan rentoutuksesta olotilasta saunan lämpöön.

Kesto 60 min, max 16 hlö.

OTA RENNOMMIN!

- **Äijäjoogaa ja olutta** on helppoa Hathajoogan periaatteita hyödyntävää joogaa, jonka liikkeiden valinnassa on huomioitu erityisesti miesvaltainen osallistujajoukko. Tunti sopii kuitenkin kaikille, jotka kaipaavat lisää liikkuvuutta. Rennon ja vetreän olon kruunaan annos kylmää olutta, joka tarjotaan harjoituksen jälkeen!

Kesto 90 min, max. 20 hlö.

OTA RENNOMMIN!

- **Fiinisti Fascialia** on aktiivista ja toiminnallista liikkuvuusharjoittelua, jonka tavoitteena on kehon kokonaisvaltainen hyvinvointi, unohtamatta rauhoittumista ja rentoutumista. Rauhoittavan tunnin päätteeksi tarjotaan lasillinen viiniä, jota on mahdollisuus jäädä nauttimaan kaikessa rauhassa oman porukan kanssa.

Kesto 90 min, max. 20 hlö.

SUOSITTUA!

- **Stretch & Relax** tunnilla tehdään rauhallisia venyttelyjä, joka sopii erinomaisesti lenkin tai muun liikunnan päätteeksi palauttavaksi harjoitukseksi tai yksittäiseksi liikkuvuutta parantavaksi harjoitteeksi. Tunnin lopussa loppurentoutus.
Kesto 60 min, max 30 hlö.
- **Trigger-rullaus** tunti koostuu itsehoito-, liikkuvuus- ja tasapainoharjoitteista. Apuvälineenä käytetään pääasiallisesti foam rolleria, jonka avulla avataan kehosta trigger-, acu-, ja kipupisteitä. Harjoituksen avulla keho palautetaan optimaaliseen tilaan, jossa on mahdollisimman vähän tukoksia. Sopii erittäin hyvin palauttavaksi lihashuoloksi.
Kesto 45- 60 min, max 16 hlö.
- **Äijäjooga** on helppoa Hathajoogan periaatteita hyödyntävää joogaa, jossa on alkuasunnoissa ja liikkeiden valinnassa huomioitu erityisesti miesvaltainen osallistujajoukko. Tunti sopii hyvin myös sinulle, joka tunnet itsesi rautakangeksi ja kuitenkin kaipaisit vetreämpää oloa.
Kesto 45-60 min, max 30 hlö.
- **Jousiammunta**
Opetellaan sisällä teoriassa ja käytännössä vastakaarijousella ampumista. Ryhmän kanssa sopien voidaan jokunen kerta toteuttaa myös ulkona. Kehittää lihashallintaa ja keskittymistä. Ryhmässä kerralla korkeintaan 12 henkilöä.
Kesto 60 min, max 12 hlö, kesto 120 min, max 20 hlöä

SUOSITTUA!

SPINNING TUNNIT

Indoor Cycling eli sisäpyöräily kehittää hengitys- ja verenkiertoelimistöä, polttaa tehokkaasti rasvaa, parantaa erityisesti reisi- ja pakaralihasten kuntoa. Tunteja edistyneemmille ja aloitteleville polkijoille.

- **Iisi Spin**-tunnit sopivat aloitteleville sisäpyöräilijöille, sillä tunneilla on vähemmän seisten poljettavia jaksoja ja tempo pidetään muita tunteja matalampana. Tunnilla vuorottelevat lyhyin syklein rasitusosuudet ja palautte- luosuudet. Tunnit sopivat mainiosti myös lämmittelyksi muihin lajeihin tai päivän päätteeksi jäähdyttelyksi tai palauttavaksi harjoitukseksi.
Kesto 30-45 min, sis. lyhyet venyttelyt, max 24 hlö.
- **Spin Fit**- tunti on kuntoa kohottava tunti, jossa pärjää myös vähäisemmälläkin pyöräilykokemuksella. Suurin osa kunnan kehittämistunneista ovat rasittavuudeltaan tätä tasoa. Pyöräilyn tempoa ja vastusta sekä ajoasentoa muuttamalla tunnista saadaan niin liikkuneille kuin vähemmän liikkuneille sopiva kuormitustaso ja tunnissa riittää haastetta, olematta silti liian rankka. Rasitusosuudet tehdään suurimmaksi osaksi istuen, mutta myös seisten tulee Iisi-tuntia enemmän osuuksia.
Kesto 30-45 min, sis. lyhyet venyttelyt, max 24 hlö.
- **Spin Sport**-tunti on teholtaan jo kohtuullinen / kohtuullisen raskas tehokas sisäpyöräilytunti, jota kannattaa rohkeasti kokeilla vähäisemmälläkin pyöräilykokemuksella – jokainen säättää kuitenkin vastuksensa itse! Työkuormien osuudet ovat selkeästi pidemmät kuin Fit-tunneilla ja seisten tehtäviä osuuksia on enemmän kuin muilla tunneillamme. Tällaisia treenejä kehomme kaipaa saattamaan aineenvaihdunnan liikkeelle.
Kesto 55 min, sis. lyhyet venyttelyt, max 24 hlö.



WOIMALLISET TUNNIT

- **Circuit** erilaisin välinein toteutettavaa kuntopiirimäistä koko vartalon lihaskuntoharjoittelua, jossa sykkeen kohotus tapahtuu intervallityyppisesti. Soveltuu siksi monenkuntoiselle. Voidaan toteuttaa myös kuntosalilla. Tunti sisältää lyhyen alkuverryttelyn ja loppuvenyttelyt.
Kesto 60 min, max 26 hlö
- **Crossi** on kuntoilu muoto, jossa tavoitteena on kehittää tasaisesti kaikkia fyysisiä ominaisuuksia. Siihen kuuluu niin lihasvoima-, kestävyys-, nopeus- kuin notkeusharjoitteitakin. Harjoitteet ovat haastavia ja niitä tehdään väsymykseen saakka, joten kaikki harjoitteet eivät suoraan sovellu aloittelijoille.
Kesto 45-60 min, max 26 hlö
- **Bägitreeni** – on nyrkkeilysäkkimäinen 5, 10, 15 tai 20 kg kuntoiluväline, jossa yhdistyvät toiminnalliseen harjoitteluun niin kahvakuulan, kuntosallin, painotangon kuin nyrkkeilysäkin parhaat ominaisuudet. Liikevoiman ja kiertojen ansiosta bägillä voi jäljitellä monia niin arkielämässä kuin urheilusuorituksissakin esiintyviä liikkeitä. Väliin etuja on se, että se on hyvin monipuolinen ja sopii myös aloittelijoille.
Kesto 60 min, max 20 hlö
- **Kuntonyrkkeily** on tehokas ja usein hikinen kuntoilutunti, jossa tyrmätään kaloreita, hankitaan ketteryyttä ja annetaan ylävartalon lihaksille niiden kaipaamaa dynaamista liikettä. Yhteisen intervallityyppisen lämmittelyn jälkeen seuraa tekniikkaosio ja sitä lihaskunto-osio usein kuntopiirimäisesti sekä lyhyet loppuvenyttelyt. Sopii erinomaisesti niska-hartiaoireisille rentouttamaan ja irrottelemaan kroppaa ja päättää työpäivän tai kokouspäivän päätteeksi.
Kesto 60 min, max 20 hlö.
- **Peurunka Kahva** on useimmiten musiikin mukaan toteutettava monipuolinen ja erittäin tehokas voimaharjoittelumuoto, jossa tuloksia syntyy nopeasti. Vahvistaa niin raajojen kuin keskivartalon lihaksia. Sopii erityisesti niille, jotka haluavat haastetta liikkumiseensa, mutta 4-32 kg kuula lähtee ylös myös tahdon voimalla! PeurunkaKahva ei ole kilpakahvailua vaan jokaisen ja -miehen kokonaisvaltaista toiminnallisuutta kehittävä kuntoilutunti.
Kesto 60 min, max 24 hlö.

SUOSITTUA!

- **Peurunka Pumppi** painonnostosta ja kuntosaliharjoittelusta tutut liikkeet on tuotu ryhmäliikuntatunnille. Pumpissa käydään läpi monipuolisesti koko vartalon lihasryhmät käyttäen apuna levypainoja ja step-lautaa. Painot voit valita itse ja vaikuttaa näin tunnin rasittavuuteen ja seurata omaa kehittymistäsi. Tunti ei sisällä askelsarjoja. Tunnin lopussa lyhyet venyttelyt
Kesto 60 min, max 24 hlö
- **Core & Booty** Kehon ydintä "corea" eli keskivartalon lihaksia yhdistävään tuntiin on lisätty osio muokkaamaan pakarointia "booty". Tällä treenillä timmiin kuntoon, "sheipataan" peput kuosiin. Tunti sisältää 10-15 min loppuvenyttelyt.
Kesto 60 min, max 30 hlö
- **Kuntosalicircuit** Kuntosalilla toteutettava pääosin kuntosalilaitteisiin tukeutuva kuntopiirimäinen lihaskuntoharjoittelutunti, joka sisältää tunnin alussa toimipisteopastuksen laitteisiin, yhteisen alkuverryttelyn, ohjatun kuntopiirin sekä lopussa yhteisen jääähdyttelyn/loppuvenyttelyt. Matalan kynnyksen ryhmä, rohkeasti mukaan.
Kesto 60 min, max 16 hlö
- **Kehonpainoharjoittelu** Kehonpainoharjoittelussa yhdistetään tehokkaita ja monipuolisia kehoa haastavia liikkeitä. Tunnilla pääset haastamaan omaa fysiikkaa kehonhallintaharjoitteiden kautta, oman kuntotason mukaan. Tunnilla kehität etenkin keskivartalon lihasten hallintaa, tasapainokykyä, lihasten yhteistyökykyä sekä dynaamista liikkuvuutta liikkeiden avulla. Mikäli kehonpainoharjoittelu ei ole sinulle ennestään tuttua, tulet löytämään "uusia" lihaksia harjoittelun myötä! Harjoitteita tehdään myös parin kanssa. Harjoitteet toteutetaan kimmoisalla painimatolla. Tunnille kannattaa ottaa mukaan rento asenne ja pilke silmäkulmaan!
Kesto 75 min, max 16 hlö

TANSSILLISET TUNNIT

Yhteisellä tanssi tunnilla voi unohtaa kiireet ja antaa musiikin rytmin viedä. Tunnit sopivat eritasoisille liikkujille.

- **Lattarimix** – Tanssitaan lattarrirytmeyä hausalla tavalla tutustuen eri lajeihin. Tunnilla tanssitaan kerrallaan vain kaksi eri lajia ja kasataan koreografiaa tunnin aikana. Tällä tunnilla tulee taatusti lämmin!
Kesto 50-60 min, sis. venyttelyt. Max 100 hlöä.
- **Kuntotanssi** on hauska ja tehokas tanssillinen tunti, jossa voit antautua rytmien vietäväksi. Kunto kohoaa latino-, pop-, rock- ja jazz- musiikin siivittämänä. Tunnilla jokainen voi tehdä taitotasonsa mukaan omalla tyylillä ja teholla. Tunnilla on tavoitteena kehittää lihaskuntoa, etenkin jalkojen voimaa ja hakea notkeutta ja rentoutta keskivartaloon. Tunnilla tulee taatusti hiki – ja siellä on hauskaa.
Kesto 60 min, sis. venyttelyt, max 100 hlö.
- **Peurunka HUMPPA** on jumppatunti, joka perustuu tanssilavoilta tuttujen lavatanssiasteleiden ja jumpan yhdistelmään. Tällä tunnilla kuka tahansa voi kohentaa kuntoa ja hankkia hyvää mieltä lavoilta tutun tanssimusiikin tahtiin. Musiikkia on aina humpasta jenkkään ja cha chaasta rokkiin. Et tarvitse tanssiparia, tällä tunnilla jorataan pääsääntöisesti yksin.
Kesto 60 min, sis. venyttelyt, max 100 hlö.

VESILIIKUNNAT

Vesijumppa on yksi tasa-arvoisimmista liikuntamuodoista, sillä vedessä eivät haittaa nivelvaivat eivätkä liikakilot – kaikki jumppaavat veden keventävässä ja silti vastustavassa syleilyssä ikään ja sukupuoleen katsomatta. Ja vielä tehokkaasti!

- **Aqua Rhythm** – tunti on musiikin eri rytmejä hyödyntävä vauhdikas ja mukaansatempaava allasjumppatuokio välineillä ja ilman välineitä. Sisältää tanssillisia osuuksia.
Kesto 50 min, max 26 hlö.
- **Vesijumppa** on monipuolinen ohjattu allasvoimistelutunti vedessä, hauska ja lihaskuntoa vahvistava nivelystävällinen tunti, joka sopii kaikille. Tunti voi pitää sisällään ajoittain myös vesijuoksuosion, erilaisia lihaskunto-osioita välineillä tai ilman ja lopussa lihahuoltovenyttelyt.
Kesto 45 min, max 26 hlö.
- **Vesijuoksutreeni** on ohjattua intervallityyppistä harjoittelua, jossa työkuormat tulevat pätkissä. Tämän vuoksi se sopii myös sydän- ja hengitysoireisille. Sopii uimataitoisille ensimmäistä kertaa lajia kokeileville tai jo kokeneemmalle juoksijalle. Tunti sisältää lihaskunto-osuuden ja loppuvenyttelyt.
Kesto 50 min, max 20 hlö.

SUOSITTUA!



Peurunka
Spa & resort