



Borgå simhall

Motions- grupper

hösten 2024

PORVOO  BORGÅ

Rörelseglädje för alla!

Deltagaravgifter

- 7.80 € / gång
- 73 € / 10 gång

Deltagaravgifter till pensionärernas vattengymnor som hålls på dagtid = simhallens inträdesavgift.

Alla deltagaravgifter inkluderar gympan och simning. Timmarna hålls inte om deltagarantalet är under fem(5).

Tilläggsinformation om grupper, tfn 040 483 8210 eller på www.porvoo.fi
-> idrott och friluftsliv -> simhall

Simhallens motionsgrupper

26.8.–15.12.2024

Grupperna hålls inte 14.10.–20.10.2024, 5.–6.12.2024

Idrottsal

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Lördag
17.00–17.50 Zumba*	17.30–18.20 StarkKropp*	18.00–18.50 Pump*	17.45–18.35 Djup stretching och avslappning *	12.00–12.50 Power*
18.00–19.00 Strong*	18.30–19.20 Kettlebell*	19.10–20.00 RVP*		13.00–13.50 Kroppsvård*
19.30–20.20 Balance*				

Hoppbassäng

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag
15.00–15.30 Djup- Vattengympa/seniorer	7.30–8.00 Vatten- gympa /seniorer	15.00–15.30 Vatten- gympa/seniorer	9.00–9.30 Djup- Vattengympa/ seniorer
19.15–20.00 Aqua Pulse*	8.30–9.00 Vatten- gympa /seniorer	16.45–17.30 AquaSplash*	15.00–15.30 Vatten- gympa/seniorer
	9.05–9.35 Vatten- gympa /seniorer	18.00–18.45 AquaDeep*	19.00–19.45 AquaCircuit*
	11.00–11.30 Vatten- gympa /seniorer		
	11.40–12.10 Vatten- gympa (132cm)/ seniorer		
	16.15–17.00 AquaSplash*		

Anmälaning:

- * Anmälaning sker via internet på adress:
www.porvoo.fi -> idrott och friluftsliv
-> simhall

Höstens anmälningsdagar:

- 19.8.2024 kl 12.00->
- 23.9.2024 kl 12.00 ->
- 28.10.2024 kl 12.00 ->

Deltagarantalet i grupperna är begränsat.
För oannullerade anmälnings debiteras
normal deltagaravgift.

Man reserverar sin plats i seniornas
vattengymporna på grunt vatten genom att
få en armband från kassan. Armbanden ges
åt ledaren vid bassängen. Till vattengympor
för seniorer i grunt vatten antas max 30
personer/grupp.

AquaCircuit: En effektiv konditionscirkelträning i grundvattnet. Efter en gemensam uppvärmning gör man muskelkonditionsövningar med eller utan redskap från en station till en annan. Det är lätt att anpassa ansträngningsnivån efter eget tycke och smak. Ledare: Lotta Eskelinen

AquaDeep: Effektiv, rolig timme utan bottenberöring som utmanar både core och kroppskontrol. I jumpan används sk. löpbälte och också olika redskap. Ledare: Elisa Latvasto-Hyvärinen

AquaSplash: En mångsidig och fartfylld timme var man utnyttjar vattenmotståndet. Förutom att motion i vatten är effektivt är det också mycket skönt för lederna. Obs! Begränsat antal deltagare på onsdagar. Ledare: Kati Nikkanen (tisdag) och Elisa Latvasto-Hyvärinen (onsdag)

AquaPulse: En vattentimme som höjer pulsen. Effektiv intervallträning som innehåller förhöjning av pulsen och muskelträning. I jumpan används olika redskap. Ledare: Lotta Tähtivaara

Balance: Balance är kroppsvårdstimme, där man koncentrerar sig på kontroll av de djupa musklerna, avslappning och tänjning av de ytliga musklerna samt förbättring av rörligheten. Denna lugna, behagliga timme lämpar sig vem som helst. Ledare: Mira Oras

Djup strechning och avslappning: En avslappningsstund för kropp och själ, där vi med minutlånga strechingar försöker minska spänningar i kroppen med rörelser som byts i långsam takt. I slutet av timmen får både kroppen och själen njuta av avslappnings- och andningsövningar på golvet. Ledare Lotta Eskelinen

Kettlebell: Muskelträning med kettlebell. Den ger motstånd i bekanta rörelser och utmanar dig att öva din balans, koordination och rörelse när det gäller stötning, drag och svänger. På den mångsidiga timmen fungerar olika muskelgrupper samtidigt. Timmen lämpar sig såväl för män som kvinnor oberoende av konditionsnivån. Ledare: Tarja Paanola

Kroppsvård: På timmen övas balans och hållnings samt öppna lås med hjälp av olika hjälpmedel. På timmen gör både dynamiska stretchingar och djupstretching. I slutet ledd avslappning. Ledare Lotta Tähtivaara

Power: Mångsidig styrketräning för hela kroppen. I början av timmen uppvärmning med lätta stegserier. Styrketräning med egen kroppsvikt samt användning av redskap. Ledare: Lotta Tähtivaara

Pump: Muskelstyrketimme var musklerna stärks och formas med hjälp av redskap. Timmen lämpas sig både för kvinnor och män. Inga stegserier. Ledare: Lotta Tähtivaara

RVP: Muskelkonditionstimme för låren, magen och sätesmusklerna. Timmen består av uppvärmning, muskelkonditionsrörelser och stretching. I muskelkonditionsdelen stärks lår-, mag- och sätesmusklerna med olika redskap som hjälpmedel. Timmen innehåller inte krångliga stegserier utan passar till alla som är intresserade av muskelträning. Ledare Elisa Latvasto-Hyvärinen

Strong@/Strong Nation: En träningstimme där vi utmanar hela kroppen. Hiit-träning och musik slås ihop på ett sätt som får dig att träna lite intensivare. Musiken är timmens "drive". Du får en starkare, snabbare och smidigare kropp och fettförbränningen blir aktivare även efter passet. OBS! Träningen är ingen danstimme, passar även för män. Ledare: Satu Partanen

StarkKropp: En timme som förstärker stödmuskulaturer i kroppen. Timmen innehåller dynamiska stretchingar för att öppna och väcka upp kroppen. Timmen fokuserar också på att förbättra hållningen och stärka rygg- och magmusklerna. Samtidigt förbättrar övningarna också koordination, kroppskontrol och balance. Timmen passar alla som vill ha en stark och funktionell kropp. Ledare: Tarja Paanola

Zumba@: Zumba är roligt och effektivt. Zumba är bra musik och medryckande stämning. På lektionerna gör man enkla danssteg turvis i snabbt och långsamt tempo. Ledare: Satu Partanen