

Maanantai

Tiistai

Keskiviikko

Torstai

Perjantai

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
Klo 11.00–11.45 Vesijumppa	Klo 11.00–11.40 Virtuaalinen Vesijumppa	Klo 11.00–11.45 Vesijumppa	Klo 11.00–11.40 Virtuaalinen Vesijumppa	Klo 11.00–11.45 Vesijumppa
			(Klo 16-17 & 18.30-19 Perheuinti-ryhmät, rajoitettu käyttö virt. vesijumppaan)	Klo 16.30-17.15 Vesijumppa
Klo 17.45-18.45 <b>RVP-jumppa*</b>	 Klo 17.45-18.45 <b>Lempeä iltajooga*</b>	Klo 17.45–18.45 <b>Circuit Training*</b>	 Klo 17.45-18.45 <b>Yin-jooga*</b>	
Klo 19.00-19.45 Vesijumppa	Klo 19.00-19.45 Vesijumppa	Klo 19.00-19.45 Vesijumppa	Klo 19.00-19.45 Vesijumppa	

**\*Jooga-tunnit: Hotellivierailta 10€/hlö, päiväkävijöiltä 12€/hlö.**

**Kysy myös jäsenyyksistämme!**

**Vesijummat ja muut kuntotunnit ovat maksuttomia hotellivieraille.**

**Vesijummat sisältyvät päiväkävijöille kylpyläkäyntiin, kuntotunnit 8€/hlö.**

Kunto- ja joogatunnit pidetään liikuntastudiolla, Vesijummat Vesitropiikin isossa altaassa. Ohjelmien aikana Vesijumppamonitori on pois käytöstä.

Syyslomaviikoilla vk 42 ja 43 oma ohjelma,

Varaamme oikeuden ohjelmamuutoksiin.

Katso muut ohjelmat ja erikoispäivät nettisivuiltamme

**IKAALINENSPA.FI**

**Circuit Training:** Helposti omaan tasoon muokattava monipuolinen kuntoilutreeni.

**RVP-jumppa (reisi, vatsa- ja pakaratreeni):** Täsmä treeni alavartalon lihaksille ja keskivartalolle. Treeni kehittää kehon isoimpia tukilihaksia, emme hypi mutta hiki tulee.

**Selkätunti:** Selän- ja niska-hartiaseudun kipujen ehkäisyyn ja kivuista eroon pääsemiseen.

Harjoitellessa huomioidaan sairaudet tai muut vammat ja opetellaan käyttämään selkää siten, että kipu pysyy hallinnassa ja liikkuminen onnistuu ilman kipua.

Ohjaajina Proxima Finlandin fysioterapeutit  
 Jesse Asikainen ja Jami Tapaninen.



**Yin-jooga** on kehoa ja mieltä rauhoittava, lempeästi kehon kireyksiä huoltava joogatunti. Tekemisen sijaan keskitytään olemiseen

**Lempeä iltajooga** on kehoa huoltava ja avaava jooga helpoin asennoin.

Jooga-ohjelmat toteuttaa  
 Hetkiä Mira Rantanen.