



KesäKimara

– liikuntaa lähelläsi

KesäKimara – Liikuntaa lähelläsi on kaikille avointa ja maksutonta kesä kiva.

Kesä – elokuun aikana järjestetään kaikkina arkipäivinä, seitsemällä eri asuinalueella, monipuolisia ohjauksia yhteistyössä liikunta-alan ammattilaisten kanssa. Ohjauksiin ei tarvitse ennakoon ilmoittautua ja ohjaukset järjestetään aina ulkona, säällä kuin säällä.

Katso kalenterista mieluinen liikuntamuoto tai tule vaikka jokaiselle tunnille!



LIIKUNTAPALVELU

KesäKimaran aikataulut ja ohjaajat

KESÄKUU					HEINÄKUU					ELOKUU							
päivä	ohjaus	kello	paikka	ohjaaja	päivä	ohjaus	kello	paikka	ohjaaja	päivä	ohjaus	kello	paikka	ohjaaja			
1.6	pe				1.7	su				1.8	ke	Asahi/Jooga	18-19	Savio	Miisa Pirkkanen		
2.6	la				2.7	ma	Hölkätreeni	17-18	Virrenkulma	Tiina Järvelä	2.8	to	Body jumppa	18-19	Päivöläntaakso	Minna Ojajärvi	
3.6	su				3.7	ti	BungyPump	18-18.45 ja 18.45-19.30	Keinukallio	Saara Haikola	3.8	pe	Kahvakuula	18-19	Virrenkulma	Miisa Pirkkanen	
4.6	ma	Hölkätreeni	17-18	Keinukallio	Tiina Järvelä	4.7	ke	BungyPump	18-18.45 ja 18.45-19.30	Keinukallio	Saara Haikola	4.8	la				
5.6	ti	Oman kehon harjoitus	18-19	Savio	Miisa Pirkkanen	5.7	to	Niska-selkä	18-19	Keskusta	Palma Waren	5.8	su				
6.6	ke	Sambic	18-19	Sompio	Taina Kanerva	6.7	pe	HIIT	18-19	Sompio	Emma Juga	6.8	ma	Nurmijumppa	17-18	Savio	Tiina Järvelä
7.6	to	Niska-selkä	18-19	Päivöläntaakso	Palma Waren	7.7	la					7.8	ti	Kuntorykkeily	18-19	Lapila	Minna Ojajärvi
8.6	pe	HIIT	18-19	Virrenkulma	Emma Juga	8.7	su					8.8	ke	Asahi/Jooga	18-19	Keskusta	Miisa Pirkkanen
9.6	la					9.7	ma	Hölkätreeni	17-18	Virrenkulma	Tiina Järvelä	9.8	to	Body jumppa	18-19	Päivöläntaakso	Minna Ojajärvi
10.6	su					10.7	ti	Kuntorykkeily	18-19	Päivöläntaakso	Minna Ojajärvi	10.8	pe	Porrasharjoitus	18-19	Keinukallio	Miisa Pirkkanen
11.6	ma	Hölkätreeni	17-18	Keinukallio	Tiina Järvelä	11.7	ke	Porrasharjoitus	18-19	Keinukallio	Miisa Pirkkanen	11.8	la				
12.6	ti	Oman kehon harjoitus	18-19	Keskusta	Miisa Pirkkanen	12.7	to	Body jumppa	18-19	Lapila	Minna Ojajärvi	12.8	su				
13.6	ke	Sambic	18-19	Päivöläntaakso	Taina Kanerva	13.7	pe	HIIT	18-19	Savio	Emma Juga	13.8	ma	Nurmijumppa	17-18	Virrenkulma	Tiina Järvelä
14.6	to	Niska-selkä	18-19	Lapila	Palma Waren	14.7	la					14.8	ti	Kuntorykkeily	18-19	Lapila	Minna Ojajärvi
15.6	pe	HIIT	18-19	Savio	Emma Juga	15.7	su					15.8	ke	Kahvakuula	18-19	Savio	Miisa Pirkkanen
16.6	la					16.7	ma	HIIT	18-19	Keskusta	Emma Juga	16.8	to	Body jumppa	18-19	Päivöläntaakso	Minna Ojajärvi
17.6	su					17.7	ti	Kuntorykkeily	18-19	Päivöläntaakso	Minna Ojajärvi	17.8	pe	Asahi/Jooga	18-19	Sompio	Miisa Pirkkanen
18.6	ma	Hölkätreeni	17-18	Keinukallio	Tiina Järvelä	18.7	ke	Niska-selkä	18-19	Virrenkulma	Palma Waren	18.8	la				
19.6	ti	Asahi/Jooga	18-19	Savio	Miisa Pirkkanen	19.7	to	Body jumppa	18-19	Lapila	Minna Ojajärvi	19.8	su				
20.6	ke	Sambic	18-19	Sompio	Taina Kanerva	20.7	pe	Toiminnallinen harjoitus	18-19	Sompio	Emma Juga	20.8	ma	Nurmijumppa	17-18	Sompio	Tiina Järvelä
21.6	to	Sambic	18-19	Päivöläntaakso	Taina Kanerva	21.7	la					21.8	ti	Kuntorykkeily	18-19	Päivöläntaakso	Minna Ojajärvi
22.6	pe	Toiminnallinen harjoitus	18-19	Virrenkulma	Emma Juga	22.7	su					22.8	ke	Asahi/Jooga	18-19	Virrenkulma	Miisa Pirkkanen
23.6	la					23.7	ma	Kehonhuolto	18-19	Savio	Palma Waren	23.8	to	Body jumppa	18-19	Lapila	Minna Ojajärvi
24.6	su					24.7	ti	Kuntorykkeily	18-19	Lapila	Minna Ojajärvi	24.8	pe	Kahvakuula	18-19	Keskusta	Miisa Pirkkanen
25.6	ma	Hölkätreeni	17-18	Virrenkulma	Tiina Järvelä	25.7	ke	Niska-selkä	18-19	Keskusta	Palma Waren	25.8	la				
26.6	ti	Porrasharjoitus	18-19	Keinukallio	Miisa Pirkkanen	26.7	to	Body jumppa	18-19	Päivöläntaakso	Minna Ojajärvi	26.8	su				
27.6	ke	Kahvakuula	18-19	Keskusta	Miisa Pirkkanen	27.7	pe	Toiminnallinen harjoitus	18-19	Virrenkulma	Emma Juga	27.8	ma	Nurmijumppa	17-18	Lapila	Tiina Järvelä
28.6	to	Niska-selkä	18-19	Savio	Palma Waren	28.7	la					28.8	ti	Kuntorykkeily	18-19	Päivöläntaakso	Minna Ojajärvi
29.6	pe	Toiminnallinen harjoitus	18-19	Lapila	Emma Juga	29.7	su					29.8	ke	Kahvakuula	18-19	Sompio	Miisa Pirkkanen
30.6	la					30.7	ma	Kehonhuolto	18-19	Sompio	Palma Waren	30.8	to	BungyPump	18-18.45 ja 18.45-19.30	Keinukallio	Saara Haikola
						31.7	ti	Kuntorykkeily	18-19	Lapila	Minna Ojajärvi	31.8	pe	Asahi/Jooga	18-19	Savio	Miisa Pirkkanen

Ohjauspaikat

Keinukallio Keinukalliontie, Tapaaminen juoksuportaiden lähtöpaikalla.

Keskusta Unto Suomisen kuja, Keravan kirjaston vesialtaan ja ufopuiston vieressä.

Lapila Lapilantie 19, Lapilan kartanon edusta.

Päivölänaakso Päivöläntie 16, Päivölänkaaren päiväkodin viereinen nurmialue.

Savio Koivikontie 7, Salavapuiston nurmialue.

Sompio Luhtaniituntie 6, Sompion pallokentän viereinen nurmialue.

Tapaaminen pallokentän pukuhuoneiden edustalla.

Virrenkulma Pihkaniityntie 119-121, Pihkaniityn ja Virrenkulman nurmialue, Tapaaminen Kisa-Veikkojen majalla.

Ohjaajat ja tuntikuvaukset

Miisa Pirkkanen

Oman kehon treeni kaikkea liikettä mitä keho voi tehdä ilman painoja – liikkuvuutta, sykettä, punnerruksia, kyykyjä, hyvin toiminnallinen tunti joka sopii ihan kaikille.

Asahi / Jooga tunti koostuu joogan ja asahin liikkeistä, avataan ja huolletaan kehoa, erityisesti selkärankaa. Sään salliessa, ollaan myös maassa, oma matto mukaan. Ei tarvitse olla jooga tai asahi kokemusta.

Kahvakuula tehdään paljon keskivartaloa vahvistavia liikkeitä, nostetaan sykettä. Tunti sopii ehdottomasti kaikille, pystyn ohjaamaan aloittelijat ja konkarit samalla tunnilla. Oma matto ja kuula mukaan.

Porrasharjoitus hauskaa, tehokasta treeniä portaissa ja portaiden vieressä. Pakaraa, vatsaa ja punnerruksia, sykettä ja hikistä menoa. Kaiken kuntoisille.

Tiinä Järvelä

Hölkätreeni sisältää miten aloittaa juoksu, miten tulla 5 km hölkkääjäksi.

Nurmijumppa ei sisällä vaikeita askelkuvioita, sopii jokaiselle iästä riippuen. Oman kehon painoa käyttäen tehokkaaseen lihaskunto jumppaan.

Emma Juga

HIIT tunnilla nostetaan sykettä ja tehdään lihaskunto harjoitteita intervallien voimin. Mukaan oma matto.

Toiminnallinen harjoittelu koko kehoa kuormittavaa ja monipuolista lihaskunto harjoittelua omankehon avulla ja mahdollisesti ympäristöä hyödyntäen.

Taina Kanerva

Sambio®-liikuntatuote sisältää vauhdikasta tanssiliikuntaa brasilialaisilla tansseilla. Kaikille sopivalla tunnilla kohotamme kuntoa ja lisäämme vartalon liikkuvuutta ihanien brasilialaisten rytmien tahdissa.

Minna Ojajarvi

Kuntonyrkkeily tunti sisältää alkulämmittelyn, lyöntiosuudet varjonyrkkeillen, lihaskunnon ja venyttelyt. Mukaan oma matto.

Bodyjumppa tunnilla tehdään lämmittellen ja sykettä nostaen helppo askellussarja ja sen jälkeen monipuolinen lihaskunto-osuus ilman välineitä. Mukaan oma matto.

Palma Waren

Niska-selkä tunti alkaa helpolla alkulämmittelyllä, jonka jälkeen tehdään avaavia liikkeitä niska-hartiaseudulle ja vahvistetaan ryhtiä ylläpitäviä lihaksia. Tunti päättyy loppuvenyttelyyn.

Kehonhuolto tunnilla tehdään helpon alkulämmittelyn jälkeen kehon liikkuvuutta, tasapainoa ja notkeutta parantavia liikkeitä. Tunti päättyy pitkiin ja rauhallisiin venytyksiin.

Saara Haikola

BungyPump-sauvakävely sopii kaikille ikään ja pohjakuntoon katsomatta. Tehokas laji painonpudotukseen, kunnonkohotukseen sekä yleiskunnon ylläpitämiseen. BungyPump -sauvoissa on painovastus, 4, 6, tai 10 kg.

Lisätietoja

Jarkko Vilhunen 040-318 2840

<https://www.facebook.com/keravan.liikuntapalvelu>