

MAANANTAI

Jumppa

09.30 CMS Cardio Evergreen
11.15 Vanhempi-Vauva 3-12 kk
17.00 CMS Cardio Evergreen
18.10 CMS Step Energy
19.20 CMS Power Body

TIISTAI

Jumppa

10.15 Gymstick Cardio
16.00 Kids 3-4 v.
16.30 CMS Basic Evergreen 30
17.00 CMS Power Body
18.10 CMS Basic Evergreen
19.20 Miesten jumppa
20.30 CMS Pump

KESKIVIIKKO

Jumppa

09.10 CMS Basic Evergreen
17.30 CMS Fever
18.40 Gymstick Muscle
19.50 CMS Fit

TORSTAI

Jumppa

09.10 CMS Basic Evergreen 30
09.45 CMS Power Body
16.00 Kids 5-6 v.
17.00 LatinoMove
18.10 CMS Step Evergreen 30
19.20 CMS Pump 60
20.30 CMS Cardio Evergreen

PERJANTAI

Jumppa

07.55 CMS Pump
09.30 CMS Core
18.15 CMS Power Body
19.30 CMS Basic Evergreen

LAUANTAI

Jumppa

09.30 CMS Cardio Evergreen
10.40 CMS Circuit
11.50 Kids 3-4 v.
12.45 Kids 5-7 v.
15.00 CMS Step Evergreen

SUNNUNTAI

Jumppa

11.15 CMS Pump
17.15 CMS PowerBody
18.30 CMS Cardio Evergreen
19.45 CMS Stretching 75

HUOM!
Kesän suosittu uutuus-tunti CMS Step Evergreen jatkuu syksyllä

Mental Training

10.45 Giryā
17.00 Pilates Level 2
18.10 CMS Core

Mental Training

10.15 Pilates Level 2
17.00 Giryā
18.10 Pilates Level 1
19.15 Chi Ball

Mental training

10.15 CMS Stretching
17.30 CMS Core
19.30 Jooga 75

Mental Training

12.00 Seniorit
17.00 Pilates Level 2
18.00 Giryā
19.20 CMS Stretching 60'

Mental training

10.15 Pilates Basics
19.00 Astanga Jooga

Mental training

10.45 CMS Stretching
16.15 Pilates Level 1

Mental Training

18.30 Chi Ball

HUOM!
www.foreverclub.fi

Sisäpyöräily

17.25 Flowride Basic 35
18.15 Flowride Cardio

Sisäpyöräily

09.30 Flowride Cardio 35
18.45 Flowride Cardio
19.50 Flowride Cardio 35

Sisäpyöräily

09.10 Flowride Basic
17.00 Flowride Basic 35
17.40 Flowride Cardio 35

Sisäpyöräily

17.30 Flowride Pro
18.40 Flowride Basic 35

Sisäpyöräily

07.15 Flowride Basic 35

Sisäpyöräily

10.00 Flowride Cardio 35

Sisäpyöräily

10.00 Flowride Basic

Tuntiselosteet sivulla 2.

Ohjaajat

Alex Pitkänen
Ali Porvali
Ana Ferreira
Annu Railamaa
Arri Leino
Eva Travanti
Hannu Halonen
Heidi Rantala
Jani Jaatinen
Johanna Hollo

Kaisa Pekola
Laura Marin
Marjaana Santala
Milja Nieminen
Minna Sihvo
Nina Wilenius
Paula Stelander
Petra Kuran
Pia Kurkela
Päivi Kangaspunta

Saara Nikkola
Sanna Tamminen
Siru Pulliainen
Suvi Perttula
Tiina Ranin

Forever Matinkylä

Matinkartanontie 1, 02230 Espoo
puh. (09) 825 60011

www.foreverclub.fi

Avoinna

ma-to	7.00	–	22.30
pe	7.00	–	21.00
la	9.00	–	19.00
su	10.00	–	21.30



Eläköön hyvä olo.

Liikkuvu tunti
Lihaskuntotunti
Erikoistunti
Venyttely & rentoutus
Sisäpyöräily/Crossing
Vesiliikunta

Pidätämme oikeuden muutoksiin

Jumppa**■ CMS Evergreen 30:**

Tästä tunnista on hyvä aloittaa. Tunti on kokonaisrasitukseltaan hyvin kevyt, mutta hauska meno on taattu vanhojen hittien lomassa. Tunnilla harjoitellaan jumpan perusaskeleita liikkuvassa osiossa ja lihas-kuntoliikkeissä painotetaan ylä- ja keskivartaloa.

■ CMS Basic Evergreen:

Tällä tunnilla kuulet kaikki vanhat hyvät hitit liikoja mieltämättä. Kappaleen vaihtuessa vaihtuvat liikkeetkin ja tunnelma on hauska ja energinen. Tunnilla liikutaan peruskestävyysalueella ja harjoitus on kokonaisrasitukseltaan kevyt ja eteneminen näin ollen maltillista. Puolet tunnista ollaan liikkeessä ja puolet tehdään lihaskuntoa perinteisin välinein.

■ CMS Cardio Evergreen:

Tällä Evergreen tunnilla liikomme vauhtikestävyysalueella, joten harjoitus muodostuu kokonaisrasitukseltaan keskiraskaaksi. Vauhtia riittää ja liikkeet ovat hieman Basic Evergreen tuntia haastavam-

mat ja raskaammat. Puolet tunnista ollaan liikkeessä ja puolet lihaskuntoa.

■ CMS Step Evergreen

Tyyli kuten Evergreen jumpassa. Helppoa askellusta laudalle ilman koreografiaa. Laudan ollessa apuna jumpassa kuormittuvat alavartalon lihakset tehokkaammin ja kulutat näin enemmän kaloreita.

■ CMS Step Energy

Tyyli kuten Energy jumpassa. Mielenkiintoinen koreografia täyttää tunnin. Lau-taa käytetään apuvälineenä sarjassa ja saadaan näin lisää haastetta ja mielenkiintoa tuntiin.

■ CMS Fever

Fever tunnilla liikutaan sarjojen haastavuudessa keskitasolla. Fever on hauska tunti, jossa naurulihaksia koetellaan. Tunnilla tanssitaan mm. musikaaliteemojen, lattareiden, afron, jazzin ja streetdance teemojen parissa.

■ LatinoMove

Rento lattarihenkinen tunti, jossa yhdistellään latinalais-amerikkalaisten tanssien perusaskeleita ja musiikkia aerobicin perusaskeleisiin.

Tunti on koreografinen ja hauska meno on taattu.

■ Kids:

Tarjoamme liikuntaa myös perheen pienimmille. Tervetuloa Kids tunneillemme jumppaamaan ja harjoittelemaan liikunnan perustaitoja.

■ Vanhempi-vauva

Vanhemman ja vauvan liikunnallista ja iloista yhdessäoloa.

■ FuncMove

Funktionaaliseen harjoittelemaan perustuva lihaskuntotunti, mikä suoritetaan pat-teriharjoitus menetelmällä. Pattereiden välissä tehdään maksimikestävyttä harjoit-tava sykkeenkohotus.

■ CMS Pump

Tehokkaasti muokkaava, va-paapainoilla tehtävä lihaskun-toharjoitus. Tunnilla edetään kappaleittain lihasryhmästä toiseen. Apuna käytetään levytankoja, käsipainoja ja step lautaa. Tunnilla kehitetään lihaskestävyyttä.

■ CMS Power Body

Tehokas koko kehoa muok-kaava lihaskuntoharjoitus aerobista kestävyttä huomioimatta. Liikkeet suori-tetaan patteriharjoitusme-

netelmällä neljän liikkeen sarjoina. Pattereiden välissä tehdään maksimikestävyttä harjoittava sykkeenkohotus. Tunti on rasitukseltaan keskirasikas.

■ Gymstick Basic

Gymstick -välineen ympärille rakennettu monipuolinen tun-ti, joka kehittää liikkuvuutta, li-hasvoimaa, kestävyyttä sekä kehonhallintaa. Basic -tunti on kevyehkö, peruskestävyyttä ke-hittävä, selkeärakenteinen tunti.

■ Gymstick Muscle

Gymstick -välineen ympärille rakennettu monipuolinen tunti, joka kehittää liikkuvuutta, lihasvoimaa, kestävyyttä sekä ke-honhallintaa. Muscle -tunti on Basic -tuntia haastavampi tun-ti, jossa painotus lihaskuntoliik-keissä.

Mental Training**Jooga**

Perinteinen joogatunti. Asa-nat eli joogan erilaiset asen-not vaativat paitsi lihastyötä, myös venyttävät ja lisäävät tietoisuutta omasta kehosta. Hengityksen mukaan liikku-minen auttaa keskittymään ja rauhoittaa mielen. Tunti so-veltuu hyvin myös joogaa en-simmäisiä kertoja kokeileville.

Astanga Jooga

Lämmittelyssä käytetään astanga jooga liikkeitä ja lopputunnista keskitytään selän alueen liikkuvuutta li-sääviin venytyksiin ja niska- ja hartiasseudun rentoutta-miseen. Tunnilla tehtäviä liikkeitä on mahdollista so-veltua omien tunteiden ja kykyjen mukaan.

Chi Ball

Aroma- ja väriterapeuttisilla palloilla tehtävä hyvän olon harjoitus. Tunnilla keskity-tään lisäämään nivelten ja nikamien liikkuvuutta. Ope-tellaan kehon hallintaa ja rentoutumista. Itämaiseen filosofiaan perustuen tun-ti vaihtelee vuodenaikojen mukaan.

CMS Core

Core on perustason tun-ti, jolla pääset haastamaan keskivartaloasi ja kehittä-mään kehonhallintaa. Tun-nilla opit kannattelemaan kehoasi ryhdikkäästi, paran-tat tasapainoa sekä kehon yleistä hallintaa. Keskivarta-lon pinnallisten ja syvien li-hasten harjoittamista voi-daan suositella naisille ja miehille ikään katsomatta.

Pilates Level 1

Pilates on kehonhallintaa, jonka avulla opitaan käyt-tämään sekä vahvistamaan syviä vatsa- ja selkälihaksia. Tekniikan avulla opit käyttä-mään kehoasi tasapainoi-sesti ja saat syvistä lihak-sista tukea selkärangalle. Pilates on pehmeä joskin haastava laji, joka sopii kai-kille. Tällä tunnilla kerrataan tukivoimapesteiden merki-tys, sijainti ja aktivointi lyhy-esti. Tunnilla on muutama lämmittelyliike ja 6 pilates-liikettä sekä rentoutus.

Pilates Level 2

Tämä tunti sopii pilateses-sa edistyneelle. Hallitset tu-kivoimapesteet ja niiden aktivoinnin ja merkityk-sen sekä sijainnin liikkees-sä. Level 2 tunnilla näitä ei enää kerrata. Tunnilla ede-tään reippaammin liikkees-tä toiseen ja variaatioita on enemmän liikkeissä. Tunti sisältää 12-15 liikettä. So-pii hyvin kauemmin pilates-ta harrastaneelle.

CMS Stretching

Perusvenyttelytunti, jos-sa lämmitellään lihakset ly-

hyesti ennen venytyksiä. Tunnilla käydään läpi pää-lihasryhmät palauttavien ve-nytyksin.

Harmony Yang

Kokonaisvaltainen kehon li-hashuoltotunti, jossa veny-tellään levossa oleville li-haksille pituutta. Liikkeiden avulla parannetaan ryhtiä ja hyvää oloa kehoon syvä-venyttelytekniikoita käyttä-en. Tällä tunnilla keskitytään harjoittamaan syvien lihas-ten aktivointia, syvähengi-tystekniikkaa ja rentoutu-taan liikkuvuusharjoitusten avulla.

Girya:

Voimakkuudella tehtävä har-joitus, jossa kehität voimaa ja kestävyttä.

Sisäpyöräily/Crossing**Flowride Pro:**

Maksimikestävyysharjoitus, jossa pääset halutessasi ko-keilemaan niin fyysisiä kuin henkisiäkin rajojasi. Kova tunti kovalla asenteella.

Flowride Basic 35

lyhyempi peruskestävyy-salueen harjoitus, joka on

sopiva kestävyysharjoittelua aloittelevalle tai lisänä muu-hun harjoitteluun.

Flowride Cardio 35

lyhyempi vauhtikestävyys-alueen harjoitus, joka on sopiva kestävyysharjoittelua aloittelevalle tai lisänä muu-hun harjoitteluun.

Flowride Basic

Tunnilla harjoitetaan perus-kestävyyttä, joka toimii kes-tävyyssunnan ja kaiken har-joittelun pohjana. Tunti on kokonaisrasitukseltaan kevyt.

Flowride Cardio

Tunnilla harjoitetaan vauhtikestävyttä, jonka kehityksessä kykenet liikkumaan entistä korkeammalla rasi-tustasolla ja täten kulutta-maan runsaasti energiaa.

Liikkuva tunti
Lihaskuntotunti
Erikoistunti
Venyttely & rentoutus
Sisäpyöräily/Crossing
Vesiliikunta

Pidätämme oikeuden muutoksiin
Tuntivalikoima on klubikohtainen.

Forever Matinkylä

Matinkartanontie 1, 02230 Espoo
puh. (09) 825 60011

Forever Tööö

Mannerheimintie 50, 00260 Helsinki
puh. (09) 477 7040

Forever Kerava

Kultasepänkatu 5, 04250 Kerava
puh. (09) 584 00 110

Forever Lahti

Svinhufvudinkatu 23, 15110 Lahti
puh. (03) 877 550

Forever Hiekkaharju

Tennistie 3, 01370 Vantaa
puh. (09) 873 5400

Forever Varisto

Martinkyläntie 39 b, 01720 Vantaa
puh. (09) 825 60060

Forever-kuntoklubit
löydät osoitteesta:
www.foreverclub.fi



Eläköön hyvä olo.