

# TAHKO SPA HOTELLIN SPORTIT

VIKKO 52/2017

## Ma 25.12.2017

18.15–19.00  
Kinkunsulatus-circuit 10,00 €/hlö

Leppoisa mutta monipuolinen kiertoharjoittelutunti, jossa kinkut ja kankut laitetaan töihin! Tunti koostuu toiminnallisista liikkeistä, joita tehdään oman kehon painolla sekä pienvälineillä. Hyvä startti joulun ruokien sulatteluun!

## Ti 26.12.2017

18.15–19.00  
Koko kropan lihaskuntotunti 10,00 €/hlö

Tapaninpäivän tunti ei jätä mitään lihasryhmää kylmäksi! Tunnin aikana tehdään ohjatusti monipuolista aerobista lihaskuntoharjoittelua. Pienvälineitä hyödyntäen käydään läpi kaikki tärkeimmät lihasryhmät rennon tehokkaasti.

## Ke 27.12.2017

18.15–19.00  
Joulunjatkot-Lavis 10,00 €/hlö

Vaihda joululaulut ikivihreisiin! Joulunjatkoja juhlistetaan Lavis-tunnilla, joka on passeli tunti sinullekin jolla on kaksi vasenta jalkaa! Tunti sisältää helppoja askelsarjoja ja lihaskuntoliikkeitä tanssilavojen tunnelmassa.

## To 28.12.2017

18.15–19.00  
Kahvakuula 10,00 €/hlö

Laita koko kroppa likoon! Kahvakuulatunti on toiminnallinen lihaskuntotunti, joka koostuu lämmittelystä, tekniikkaharjoitteista ja liikepattereista. Harjoitus kehittää koordinaatiota ja kiinteyttää koko kehoa sekä parantaa hapenottokykyä. Apuvälineenä ovat 4-16 kg:n kahvakuulat. Kannattaa kokeilla!

## Pe 29.12.2017

18.15–19.00  
Kehonhuolto 10,00 €/hlö

Hemmottele kehoasi rentouttavalla kehonhuoltotunnilla! Tunnin aikana tehdään rauhallisia venyttäviä liikkeitä ja huolletaan lihaksia rullien avulla. Tunti rentouttaa kehoa ja mieltä ja auttaa palautumaan päivän muista aktiviteeteista.

## La 30.12.2017

18.15–19.00  
Method Putkisto Pilates 10,00 €/hlö

Method Putkisto Pilates on koordinaatiota ja kehonhallintaa opettava suosittu tekniikka. Tunnin aikana tehdään kehonhallintaa ja liikkuvuutta lisääviä liikkeitä rauhalliseen tahtiin. Tunti kehittää voimaa, kestävyyttä ja keskivartalon hallintaa.

**Lisätiedot ja ilmoittautumiset 0600 550 148 (0,8 €/min+pvm/mpm)  
tai suoraan Tahko Spa Hotellin vastaanottoon.**