

# Drop-in

Våren/ Kevät 2023



# Vad är drop-in?

Drop-in betyder att du inte behöver anmäla dig i förväg. Du betalar 2€ för passet när du kommer på plats. Deltar du i ett pass i simhallen betalar du även inträde.

# Mikä on drop-in?

Drop-in tarkoittaa, että sinun ei tarvitse ilmoittautua etukäteen. Maksat 2 euroa tunnista saapuessasi. Jos osallistut uimahallissa, maksat myös sisäänkäsymaksun.



◆ **Information om timmarna**  
**Tietoa Tunneista**

◆ **Ekenäs**  
**Tammisaari**

◆ **Karis**  
**Karjaa**

◆ **Ekenäs simhall**  
**Tammisaaren uimahalli**

# ◆ Information om timmarna Tietoa Tunneista

*Nyhet! Uutuus!*

## CIRKELTRÄNING / KIERTO HARJOITTELU

Träningarna består av stationer där vi använder oss av såväl redskap som vår egen kroppsvikt. Upplägget på träningstillfällena varierar o nya övningar presenteras varje vecka.

Kiertoharjoittelu koostuu asemista, jossa käytämme sekä välineitä että omaa kehonpainoaamme. Harjoitusten rakenne vaihtelee ja uusia harjoituksia esitellään joka viikko.

## FASCIAMETHOD®

FasciaMethod® är ett finskt koncept utarbetat av fysioterapeuter för att vårda kroppen. Här förenas myofascial rörlighetsträning, dynamisk stretching för spända muskler, träning av rörelsekontroll och behandling av fascia med boll. FasciaMethod® passar alla som på ett effektivt sätt vill förbättra sin prestationsförmåga och främja sitt välmående. FasciaMethod® on suomalaisten fysioterapeuttien kehittämä kehonhuoltomenetelmä. Konseptissa yhdistyvät myofaskiaalinen liikkuvuusharjoittelu, dynaaminen täsmävenyttely kireille lihaksille, liikehallintaharjoittelu ja faskiakäsittely pallolla. FasciaMethod® soveltuu kaikille, jotka haluavat parantaa suorituskyykyään tehokkaasti ja edistää hyvinvointiaan.

Ta med eget underlag / Oma alusta mukaan

## LAVIS®

LAVIS® är en rolig, lätt och svettig motionsform som grundar sig i en blandning av steg som är bekanta från dansbanans danser (lavatanssi) och gymna. I LAVIS® dansar man ensam, utan par. Under passet dansar vi bekanta former av dans såsom humppa, jenka, rock/jive, chacha och samba.

LAVIS® on hauska, helppo ja hikinen liikuntamuoto, joka perustuu lavatanssiaskeleiden ja jumpan välimuotoon. LAVIS® ta tanssitaan yksin, joten ei ole vaaraa että kukaan talloo varpaille.

Tunnilla tanssitaan tuttuja lavatanssilajeja kuten humppa, jenka, rock/jive, cha cha ja samba.

# ◆ Information om timmarna Tietoa Tunneista

## FASCIAMETHOD®

FasciaMethod® är ett finskt koncept utarbetat av fysioterapeuter för att vårda kroppen. Här förenas myofascial rörlighetsträning, dynamisk stretching för spända muskler, träning av rörelsekontroll och behandling av fascia med boll. FasciaMethod® passar alla som på ett effektivt sätt vill förbättra sin prestationsförmåga och främja sitt välmående. FasciaMethod® on suomalaisten fysioterapeuttien kehittämä kehonhuoltomenetelmä. Konseptissa yhdistyvät myofaskiaalinen liikkuvuusharjoittelu, dynaaminen täsmävenyttely kireille lihaksille, liikehallintaharjoittelu ja faskiakäsittely pallolla. FasciaMethod® soveltuu kaikille, jotka haluavat parantaa suorituskykyään tehokkaasti ja edistää hyvinvointiaan. Ta med eget underlag / Oma alusta mukaan

## CORE

*Nyhet! Uutuus!*

I core träning är bålen i fokus. Målsättningen är att förstärka sina inre/yttre, mag- och ryggmuskler, samt balans i hela kroppen. En stark bål förebygger skador och hjälper få en bättre hållning i kroppen. Vi jobbar med egen kroppsvikt. Core träning passar för alla. Perfekt till dig som redan är aktiv och vill ha en extra magmuskelträning, men för dig som är nybörjare är core träning bra ställe att börja på.

Core tunnilla harjoitellaan keskivartaloa. Core tunnin tavoitteena on vahvistaa sisäisiä/ulkoisia vatsa- ja selkälihaksia sekä koko kehon tasapainoa. Vahva keskivartalo ehkäisee loukkaantumisia ja auttaa hyvän ryhdin saamisessa. Käytämme pelkästään oman kehonpainoa. Core tunti sopii kaikille, aktiiviselle liikkujalle joka haluaa ekstra vatsalihasharjoittelua mutta myös tarpeeksi sopiva aloittelijalle.

Ta med eget underlag / Oma alusta mukaan

## KROPPSVÅRD / KEHONHUOLTO

*Nyhet! Uutuus!*

I kroppsvården går vi igenom alla muskelgrupper med öppnande rörelser och stretchningar. Passar för alla som vill öka sin rörlighet.

Kehonhuollossa käymme läpi kaikki lihasryhmät avaavien liikkeiden ja venytyksien kautta. Sopii kaikille jotka haluavat parantaa liikkuvuuttaan.

# ◆ Information om timmarna Tietoa Tunneista

## DJUPVATTENGYMNASTIK / SYVÄN VEDEN VOIMISTELU

Djupvattengymnastik i stora bassängen utan bottenkontakt, vi använder vattenlöpningsbälten. Djupvattengymnastik är skonsam men effektiv träning speciellt för bälten.

Syvän veden voimistelua isossa altaassa ilman pohjakosketusta, käytämme vesijuoksuvöitä. Tunti on lempeä mutta tehokas harjoittelumuoto, erityisesti keskivartalolle.

## VATTENGYMNASTIK / VESIVOIMISTELU

Vattengymnastik är roligt och skonsamt för hela kroppen. Vi är i terapibassängen med bottenkontakt i varmt vatten. Tack vare vattnets motstånd och eget tempo kan du själv reglera hur hård träningen blir.

Vesivoimistelu on hauskaa sekä lempeää liikuntaa koko keholle. Olemme terapia-altaassa pohjakosketuksella lämpimässä vedessä. Veden vastuksen ja oman tempon käytöllä voit itse päättää kuinka raskaalta harjoittelu tuntuu.



# ◆ Ekenäs Tammisaari

## Cirkelträning / Kiertoharjoittelu

**Måndag / Maanantai**

**kl. / klo 18.30-19.30**

Start / Aloitus 9.1.2023

Raseborgsvägen 5 / Raaseporintie 5

*Nyhet! Uutuus!*

## Festivo

**Tisdag / Tiistai**

**kl. / klo 17.00-17.45**

Start / Aloitus 10.1.2023

Raseborgsvägen 5 / Raaseporintie 5

## Funktionell träning / Toiminallinen harjoittelu

**Tisdag / Tiistai**

**kl. / klo 17.50-18.50**

Start / Aloitus 10.1.2023

Raseborgsvägen 5 / Raaseporintie 5



# ◆ Ekenäs Tammisaari

## FasciaMethod®

Tisdag / Tiistai

kl. / klo 19.00-20.00

Start / Aloitus 10.1.2023

Raseborgsvägen 5 / Raaseporintie 5

## Lavis

Fredag / Perjantai

kl. / klo 10.00-11.00

Start / Aloitus 13.1.2023

Ekenäs bollhall / Tammisaaren palloiluhalli





# ◆ Karis Karjaa

## Core

**Tisdag / Tiistai**

**kl. / klo 17.00-17.45**

Start / Aloitus 14.3.2023

*Villa Anemone festsal /*

*Villa Anemonen juhlasali*

## Kroppsvård / Kehonhuolto

**Tisdag / Tiistai**

**kl. / klo 18.00-19.00**

Start / Aloitus 14.3.2023

*Villa Anemone festsal /*

*Villa Anemonen juhlasali*

## Stolgymnastik / Tuolijumppa

**Fredag / Perjantai**

**kl. / klo 13.00-13.45**

Start / Aloitus 13.1.2023

*Villa Anemone festsal /*

*Villa Anemonen juhlasali*

## Rörlighetsträning / Liikkuvuusharjoittelu

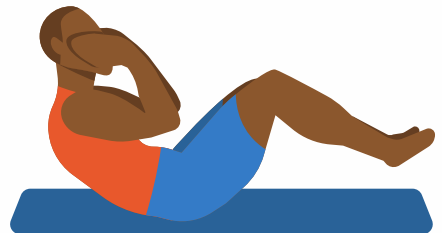
**Fredag / Perjantai**

**kl. / klo 13.00-13.45**

Start / Aloitus 17.3.2023

*Villa Anemone festsal /*

*Villa Anemonen juhlasali*



# ◆ Ekenäs simhall Tammisaaren uimahalli

## Djupvattengymnastik Syvän veden voimistelu

Tisdag / Tiistai

kl. / klo 16.15-16.45

kl. / klo 19.00-19.30

B. / R.1-2

Ekenäs simhall/ Tammisaaren uimahalli,

2€ + inträde /sisään pääsymaksu

start / aloitus 10.1.2023

## Vattengymnastik, terapi Vesivoimistelu, terapia

Onsdag / Keskiviikko

kl. / klo 11.15-11.45

Terapi/terapia

Ekenäs simhall / Tammisaaren uimahalli,

2€ + inträde /sisään pääsymaksu

start / aloitus 11.1.2023



## Djupvattengymnastik Syvän veden voimistelu

Onsdag / Keskiviikko

kl. / klo 12.00-12.30

B. / R.1-2

Ekenäs simhall / Tammisaaren uimahalli,

2€ + inträde /sisään pääsymaksu

start / aloitus 11.1.2023

# ◆ Ekenäs simhall Tammisaaren uimahalli

[Vattengymnastik, terapi](#)  
[Vesivoimistelu, terapia](#)

**Torsdag / Torstai**

**kl. / klo 18.30-19.00**

Terapi / terapia

Ekenäs simhall / Tammisaaren uimahalli,  
2€ + inträde / sisäänpääsymaksu  
start / aloitus 12.1.2023

[Vattengymnastik, terapi](#)  
[Vesivoimistelu, terapia](#)

**Fredag / Perjantai**

**kl. / klo 11.00-12.00**

[virtuell / virtuaalinen](#)      Avgiftsfri / Maksuton

Terapi / terapia

Ekenäs simhall / Tammisaaren uimahalli,  
inträde / sisäänpääsymaksu  
start / aloitus 13.1.2023

[Djupvattengymnastik](#)  
[Syvän veden voimistelu](#)

**Fredag / Perjantai**

**kl. / klo 12.00-12.30**

B. / R.1-2

Ekenäs simhall / Tammisaaren uimahalli,  
2€ + inträde / sisäänpääsymaksu  
start / aloitus 13.1.2023

**Nyhet! Uutuus!**

