

## Vesiliikuntaryhmät (uimataito suositeltavaa)

### Agua Jogging - vesijuoksu

Vesijuoksu on tehokasta liikuntaa, sillä vesi vastustaa tuhat kertaa enemmän kuin ilma. Kelluttava vesivyö antaa kuntoilijalle paljon lisätoimintamahdollisuuksia. Syvässä vedessä tehtävien liikevaihtoehtojen määrä kasvaa. Vesijuoksu tarjoaa uuden liikkumistavan vedessä niille, joille perinteinen uinti ei syystä tai toisesta sovi. Vesivyö kantaa vedessä niin, että liikkua voi pystyasennossa tai perinteisissä uintiasennoissa. Vesijuoksu soveltuu kaikille.

Ryhmäkoko max: 20  
Kesto: 40 min  
Hinta: 170,- / 187,-

### Agua vesijumppa

Monipuolista aerobista ja lihaskuntoharjoittelua vedessä:

Ryhmäkoko max: 20  
Kesto: 40 min  
Hinta: 170,- / 187,-

### Aqua Circuit

Allaskuntopiiri toteutetaan uima-altaassa kiertoharjoitteluna. Apuna saatetaan käyttää erilaisia välineitä. Yksi kuntopiiri kierros koostuu noin kymmenestä erilaisesta liikkeestä. Kutakin liikettä suoritetaan 30-60 sekuntia. Kierroksia 2-4 käytettävän ajan mukaan. Välineinä ovat mm. pötkylä, frisbee, hanskat, uimalauta, Hipper-Smile käsivastukset).

Ryhmäkoko max: 20  
Kesto: 40 min  
Hinta: 170,- / 187,-

### Allas-Lavis

Ryhmäkoko 20  
Kesto: 40 min  
Hinta 170,- / 210,-

## Sisäliikuntaryhmät (pienemmät ryhmät)

### Spa Circuit

Kuntopiiriharjoittelua erilaisten liikuntavälineiden kanssa, esim. jättipallot, kahvakuulat, gymstick-kepit

Kesto: 50min  
Hinta: 195,- / 210,-

### Spa Balance

Hyvää oloa, kehon hallintaa, venyttelyä ja rentoutushetki.

Ryhmäkoko max: 20  
Kesto: 50min  
Hinta: 195,- / 210,-

### Spa boxing

Tehokasta kunnon kohotusta, kuntonyrkkeilyä, jossa ylävartalon lihaksisto, hartianseutu ja kädet saavat tehokasta harjoittelua.

Ryhmäkoko max: 20  
Kesto: 60 min  
Hinta: 195,- / 210,-

### Kahvakuula

Harjoittelua kahvallisella rautapallolla koko kehoa treenaten.

Ryhmäkoko max: 15  
Kesto: 45 min  
Hinta: 195,- / 210,-

### M.A.X Training

Kaikille, jotka haluavat haastaa itseään, nauttia hikisestä ja mukaansatempaavasta treenistä. Ei vaikeita koreografioita, vaan tehokkaita ja mielekkäitä liikesarjoja. M.A.X vahvistaa ja kiinteyttää jalkoja, pakaroita ja ylä- ja keskivartaloa, parantaa tasapainoaistia ja koordinaatiokykyä sekä tehostaa rasvaaineenvaihduntaa. Välineenä vain oma keho ja step-lauta.

Ryhmäkoko: 20  
Kesto: 45 min  
Hinta: 195,- / 210,-

### Sisä-Curling

Sisä-curling on sisällä pelattava variaatio perinteisestä jäällä pelattavasta curling-pelistä. Se on kaikille soveltuva hauska tarkkuuspeli, jossa kaksi joukkuetta liu'uttaa lattiaa pitkin liukuvia "kiviä" muutaman metrin päässä olevaan maaliympyrään. Sopii kaikille.

Ryhmäkoko max: 12  
Kesto: 60 min  
Hinta: 195,- / 210,-

## Sisäliikuntaryhmät (suuremmat ryhmät)

### Jooga

Kehon ja mielen rentoutusharjoituksia.

Ryhmäkoko max:	20
Kesto:	60 min
Hinta:	220,- / 240,-

### Tai Chi

Tai Chi on kiinalainen liikunnallinen energiaharjoitus.

Kesto:	60 min /max 20	352,- / 383,-
	60 min /21-50	483,- / 530,-
	90 min /max 20	514,- / 550,-

### Bailatino/ Bailando

Latinalaistansseihin perustuva liikuntamuoto. Tanssiparia ei tarvita.

Kesto:	60 min /max 20	220,- / 240,-
	60min /21-50	352,- / 383,-

### Country Dance

Amerikkalaista rivitanssia countrymusiikin tahdissa. Paria ei tarvita.

Kesto:	60 min /max 20	195,- / 210,-
	60 min /21-50	352,- / 383,-

## Ulkoliikuntaryhmät

- Ulkoaktiviteetit toteutetaan säällä kuin säällä, joten osallistuvan ryhmän tulee huolehtia säänmukaisesta pukeutumisesta.
- Aktiviteettien kesto on ohjeellinen.

### Armon Laakson Kisailu

(Huhtikuu -Syyskuu)

Ryhmien tehtävänä on vihjeiden, karttojen ja ohjeiden mukaisesti ja avustuksella löytää rastilta toiselle ja suorittaa annetut tehtävät. Ensimmäinen nopein ja nokkelin joukkue maalissa voittaa. Rasteja on 7 ja joukkuekoko 2-5hlöä. Sisältö sovitaan erikseen, jos enemmän kuin 50 henkilöä.

Ryhmäkoko max: 20-50  
Kesto: 90 min  
Hinta: 462,- / 490,-

### Frisbeegolf (Huhtikuu –Lokakuu)

Frisbeegolfin periaate on samanlainen kuin ”pallogolfissa”. Pallon ja mailojen sijasta käytetään muovisia frisbeeitä, joita on erikokoisia ja painoisia. Frisbeegolfissa maalikori korvaa pallogolfin reiän. Peliajatuksena on, että vähimmällä määrällä heittoja radan suorittanut pelaaja / joukkue on voittaja.

Ryhmäkoko max: 20  
Kesto: 60 min  
195,- / 210,-

### Sauvakävely

(Ympäri vuoden)

Opastus sauvojen valinnassa, kävelytekniikassa ja harjoitusta maastossa – sauvat löytyvät Kuntoutuskeskuksesta.

Ryhmäkoko max: 20  
Kesto: 60 min  
Hinta: 195,- / 210,-

### Spa Games

(Touko-Syyskuu)

Pelejä ja kisailuja pienryhmissä esim. lakanalentis, saavipallo, pussihyppyä, saappaanheittoa ja erilaiset viestit. Sisältö sovitaan erikseen jos enemmän kuin 50 henkilöä.

Kesto: 60 min  
Ryhmäkoko: 10-12 195,- / 210,-  
13-30 352,- / 383,-  
31-50 462,- / 490,-

### Naantalın opastettu kävelykierros

(Ympäri vuoden)

Opastettu n. 4,5 km pituinen teemakävelykierros oppaan johdolla Naantalın Vanhassa kaupungissa. Aiheina mm. Luostariaika Naantalissa, Kylpyläelämää 1800-luvulla. Myös muita teemavaihtoehtoja voi tiedustella. Oppaana Naantalın Matkailun oppaat.

Kesto: 90 min /10-20 320,- / 352,-  
90 min / 21-50 399,- / 438,-

## Kuntotestit

### Kävelytesti ulkona

- Testi suoritetaan kävelemällä ulkona 2 km
- Sisältää testiin valmistautumisen, testin ja

loppuvenyttelyt

- Yksittäisen henkilön suoritus aika on 15-25 min.
- Tuloksen saa mukaan kirjallisena

Kesto/Hinta:	60-90 min, 5-10	257,- / 283,-
	60-90 min, 11-20	370,- / 407,-
	60-90 min, 21-35	470,- / 517,-

### Lihaskuntotesti ryhmässä

- 30 sekunnin toistotestit vatsa-, selkä-, jalka- ja käsilihaksille tai UKK-Instituutin terveystestit
- Tulokset saa mukaan kirjallisena

Kesto:	60 min	
Ryhmäkoko:	5-10,	257,- / 283,-
	11-20	370,- / 407,-

### Inbody –kehon koostumismittaus ja analyysi

- Henkilökohtainen mittaus, joka kertoo kokonaispainon, rasvakudoksen määrän, vyötärölantiosuhteen sekä tavoitepainon

- Mittaus kestää muutaman minuutin
- Mittaustulostelomakkeen saa kirjallisena ja tulokset

analysoidaan ryhmässä

Kesto:	60 min, max 10,	175,- / 193,-
Ryhmäkoko:	90 min, max 20	290,- / 319,-

## Luennot

### Fysioterapeutin / Personal Trainerin luennot, 60min, 250,- / 275,-

- Tietoa terveystoiminnasta
  - Liikunnan hyödyt terveydelle
  - Terveystoimintasuositus tänään
  - Liikunta ja energian kulutus
  -
- Personal Trainerin luento
  - Iloa ja liikuntaa PT-ohjauksessa
  - Liikunnan ja lihaskuntoharjoittelun merkitys terveydelle
  -
- Pieni päätös päivässä
  - Syömisen taito ja terveelliset ruokavalinnat
  -

### Kosmetologi-luennot: Terveys ja kauneus, 60min, 250,- / 275,-

- Kaunis nainen
  - Tietoa ihon- ja vartalonhoidosta tai meikkausvinkkejä

### Psykologin luennot Kesto 60 min, 485,- / Kesto 90 min, 720,-

- Henkinen hyvinvointi
  - Luento käsittelee hyvinvointia fyysisen-, henkisen- sekä työhyvinvoinnin näkökulmasta
- Rajaamisen taito ja jäykkä tyyli
  - Omien voimavarojen ja ympäristön vaatimusten tasapainossa pitäminen on jatkuva haasta. Luennot käsittelevät erilaisia keinoja ylläpitää ja saavuttaa tätä tasapainoa
- Kohti hyvinvoivaa ja toimivaa työyhteisöä
  - Luennot painopiste on koko työyhteisön hyvinvointia koskevissa asioissa. Luento sisältää jonkin verran aiheen käsittelyä myös yksilötyöntekijän näkökulmasta
- Psykologinen painonhallinta
  - Tarkastellaan painonhallintaa ajatusten, tarpeiden ja tunteiden näkökulmasta