



INZOIN SYKSY 2026 Hotelli Siuntio 2026

Ilmoittautuminen ja infoa
Minna Nieminen
0405827488 Liikuntamixeri Inzoi
inzoi.fi

INZOIN KUNTOJUMPPA,

monipuolista ja vaihtelevaa liikuntaa.

Kokonaisvaltaista treeniä toiminnallisesti omalla kehollasi ja eri välineillä liikettä tehostaen. Edetään nousujohteisesti lihaksia ja kuntoa herätellen; step- lauta, käsipainot, voimatanko, kuminauhat, pilatespallo, nostetta liikkeeseen tuo rytmikäs musiikki ja lupsakka tunnelma.

Minä välitän – ohjaus on liikuntaryhmän sydän. Oikea tekniikka tekee liikkumisesta turvallista, kehittävä ja antaa onnistumisen kokemuksia meille jokaiselle.

MAANANTAISIN 24.8 – 7.12.2026,

klo 18:30-20:00, ei viikko 42.

Hinta 110€ 15 krt.

Maksuna käy Mobilepay, pankkikortti, lasku sekä liikuntaedut Epassi/Smartum/Edenred

Smartum ja Edenred +6 € (kustannukset näillä liikuntaeduilla ovat nousseet roimasti, ja veloitetaan palveluntuottajalta)

SYKSYKAUSI 2026

KEHONHUOLTOA JA LIIKKUVUUTTA monipuolista ja lempeää liikettä koko keholle liikkuen ja venytellen. Nivelten ja rangan liikkuvuutta vahvistavaa harjoittelua. Selän lihaksia rentouttavia ja lihaskalvoja avaavia harjoitteita. Syvien lihasten aktivointia. Tunneilla käytetään mm. keppejä, pilatesrullaa, Pilates/Yamuna palloja, kuminauhoja.

TORSTAISIN 27.8 – 10.12 klo 18:30-20:00 15 krt.
ei viikko 42. **Hinta 110€** (Hotelli Siuntio)

MOTIVAATIO KUNTOSALIRYHMÄ – jatka ja kehity

Tulokset eivät synny yksittäisestä treenistä, vaan säännöllisestä tekemisestä. Ryhmä tuo rytmiä, tukea ja motivaatiota – yhdessä harjoittelu tekee liikkumisesta osan arkea. Jokainen harjoittelee omista lähtökohdistaan ja omien tavoitteidensa mukaan. Harjoittelu on monipuolista, kehittävä ja etenee suunnitelmallisesti askel kerrallaan. Kaikille ei toimi sama ohjelma – eikä tarvitsekaan. *Tavoitteena ei ole täydellisyys, vaan kehittyminen ja omaa arkea tukevaa tekemistä. Sinun ei tarvitse olla valmis – riittää, että jatkat.*

KESKIVIIKKOISIN 26.8, 23.9, 28.10, 2.12

klo 17:30-19:30 liukumalla. **160€/hlö,** sis. Inbodyn ja materiaalit, ohjaajat mukana rinnallasi

HYVÄNOLONSUNNUNTAI aamupäivä – lupa pysähtyä hetkeen.

Kehon ja mielen harmoniaa rauhoittuen ja rentoutuen-avataan lihaskalvoja, keskitytään hengitykseen, jolloin tehostetaan lihasten rentoutumista ja mielen levollisuutta
- keho ja mieli toimivat yhdessä- ole läsnä itsesi kanssa
- käytetään apuna YAMUNA palloja, pilatesrullia sekä kuminauhoja

Paikka: VILLA MIINA, SU klo 10:00–12:00, 15€/krt
Ajankohdat ilmoitetaan erikseen.