

Suvantokulma, Torikatu 14
80100 Joensuu
Gsm. 050 3515 640
www.fitcore.fi
seija.naumanen[at]fitcore.fi

FITCORE -TUNNIT
SYKSY 2010
9.8. - 18.12. (ei viikolla 42)

FITCORE -VIIKKOTUNNIT (9.8. - 18.12.2010)

Ohjaajat: Seija ja Maija Naumanen
Päivi Karhu-Sormunen

klo	maanantai	tiistai	keskiviikko	torstai	perjantai	lauantai
9.00 - 10.00			keskitaso, Päivi 7.40 - 8.40			keskitaso, Seija 9.00 - 10.00
10.00 -11.00						Somatic Stretching, Päivi 10.15 - 11.15
13.30 - 14.30			perustaso, Päivi 9.00 - 10.00		Reformer, Seija 13.30 - 14.30	
15.00 - 16.00	Reformer, Seija 15.30 - 16.30				Reformer, Seija 15.00 - 16.00	
16.15 - 17.15					Reformer, Seija 16.15 - 17.15	
16.30 - 17.30		jatkotaso, Seija 16.30 - 17.30		keskitaso, Seija 16.30 - 17.30		
16.45 - 17.45	perustaso, Seija 16.45 - 17.45		keskitaso, Päivi 17.30 - 18.30			
17.30 - 18.30						
17.45 - 18.45		perustaso, Seija 17.45 - 18.45		jatkotaso, Seija 17.45 - 18.45		
18.00- 19.00	keskitaso, Seija 18.00- 19.00		Zumba, Maija 18.30 - 19.30			
19.00 - 20.00	keskitaso, Seija 19.15 - 20.15	Reformer, Seija 19.00 - 20.00	Zumba, Maija 19.30 - 20.30	Äijä-Pilates, Seija 19.00 - 20.00		

Suvantokulma, Torikatu 14, 80100 Joensuu
Gsm. 050 3515 640, www.fitcore.fi, seija.naumanen[at]fitcore.fi
pankkiyhteys: Sampo 800012 - 71366016





Suvantokulma, Torikatu 14
80100 Joensuu
Gsm. 050 3515 640
www.fitcore.fi
seija.naumanen[at]fitcore.fi

FITCORE -TUNNIT
SYKSY 2010
9.8. - 18.12. (ei viikolla 42)

MP PILATES - VIIKKOTUNTIOHJELMA SYKSY 2010 9.8. - 18.12.2010 (ei viikolla 42)

MAANANTAI (Seija)	TIISTAI (Seija)	KESKIVIIKKO	TORSTAI (Seija)	LAUANTAI (Seija)
klo 16.45 – 17.45 perustaso	klo 16.30 - 17.30 jatkotaso	klo 7.40 – 8.40 keskitaso (Päivi)	klo 16.30 – 17.30 keskitaso	klo 9.00 – 10.00 keskitaso
klo 18.00 – 19.00 keskitaso	klo 17.45 - 18.45 perustaso	klo 9.00 – 10.00 perustaso (Päivi)	klo 17.45 – 18.45 jatkotaso	
klo 19.15 - 20.15 keskitaso		klo 17.30 – 18.30 keskitaso (Päivi)	klo 19.00 – 20.00 Äjjä-Pilates	

Suvantokulma, Torikatu 14, 80100 Joensuu
Gsm. 050 3515 640, www.fitcore.fi, seija.naumanen[at]fitcore.fi
pankkiyhteys: Sampo 800012 - 71366016





Suvantokulma, Torikatu 14
80100 Joensuu
Gsm. 050 3515 640
www.fitcore.fi
seija.naumanen[at]fitcore.fi

FITCORE -TUNNIT
SYKSY 2010
9.8. - 18.12. (ei viikolla 42)

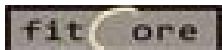


MP PILATES-PERUSKURSSIT, 80 € SYKSY 2010

Kurssi 1	Kurssi 2	Kurssi 3	Kurssi 4	Hinnasto (sis alv 9%, eläkeläiset ja opiskelijat -10%)
ti 3.8. klo 17.00 – 18.30 ke 4.8. klo 17.00 – 18.30 to 5.8. klo 17.00 – 18.30	pe 27.8. klo 17.45 – 19.15 la 28.8. klo 11.30 – 13.00 su 29.8. klo 10.00 – 11.30	pe 1.10. klo 17.45 – 19.15 la 2.10. klo 11.30 – 13.00 su 3.10. klo 10.00 – 11.30	pe 19.11. klo 17.45 – 19.15 la 20.11. klo 11.30 – 13.00 su 21.11. klo 10.00 – 11.30	<p>Mattotunnit</p> <p>Ryhmätunnit</p> <p>1x 18€ 5x 80€ 10x 150€ 15x 210€</p> <p>Yksityistunnit</p> <p>55 €/ 1 krt 260 €/ 5 krt 500 €/ 10 krt</p> <p>Peruskurssin hinta on 80 € (sis alv 9%, eläkeläiset ja opiskelijat -10%).</p>

Suvantokulma, Torikatu 14, 80100 Joensuu
Gsm. 050 3515 640, www.fitcore.fi, seija.naumanen[at]fitcore.fi
pankkiyhteys: Sampo 800012 - 71366016





Suvantokulma, Torikatu 14
80100 Joensuu
Gsm. 050 3515 640
www.fitcore.fi
seija.naumanen[at]fitcore.fi

FITCORE -TUNNIT
SYKSY 2010
9.8. - 18.12. (ei viikolla 42)

PilatesReformer –peruskurssit ja viikkotunnit (9.8. - 18.12.2010)

Kurssi A	Kurssi B	Viikkotunnit PilatesReformer	Hinnasto (sis alv 9%, eläkeläiset ja opiskelijat -10%)
pe 17.9. klo 17.45 – 19.00 la 18.9. klo 11.45 – 13.00 pe 24.9. klo 17.45 – 19.00 la 25.9. klo 11.45 – 13.00	pe 29.10. klo 17.45 – 19.00 la 30.10. klo 11.45 – 13.00 pe 5.11. klo 17.45 – 19.00 pe 12.11. klo 17.45 – 19.00	Maanantai Reformer , Seija 15.30 - 16.30 Tiistai Reformer , Seija 19.00 – 20.00 Perjantai Reformer , Seija 13.30 - 14.30 Reformer , Seija 15.00 - 16.00 Reformer , Seija 16.15 - 17.15	Laitetunnit Ryhmätunnit 1x 25€ 5x 110€ (voimassa 2kk) 10x 200€ (voimassa 3kk) Yksityistunnit 1x 55€ 5x 260€ 10x 500€ Duotunnit 1x 35€/henkilö Triotunti 1x 30€/henkilö Reformer –peruskurssi 5h 110€
ohjaajana: Seija Naumanen	ohjaajana: Seija Naumanen		

Suvantokulma, Torikatu 14, 80100 Joensuu
Gsm. 050 3515 640, www.fitcore.fi, seija.naumanen[at]fitcore.fi
pankkiyhteys: Sampo 800012 - 71366016





Suvantokulma, Torikatu 14
80100 Joensuu
Gsm. 050 3515 640
www.fitcore.fi
seija.naumanen[at]fitcore.fi

FITCORE -TUNNIT
SYKSY 2010
9.8. - 18.12. (ei viikolla 42)



FitCore tarjoaa sekä yksityisille henkilöille, että yrityksille, suosittuja **Zumba® Fitness** – tunteja. Zumba vie mukanaan kiihkeisiin Latino – rytmeihin muokaten samalla tehokkaasti keskivartaloa ja tuoden harrastajalleen energiaa. Zumba on kolumbialaisen Alberto "Beto" Perezin kehittämä vauhdikas kuntotanssitunti kaiken ikäisille.

Zumba® Fitness – viikkotunnit

ke klo 18.30 – 19.30
ke klo 19.30 – 20.30

Hinnasto (sis alv 9%, eläkeläiset, opiskelijat -10%)

1x 10€
10x 80€

Suvantokulma, Torikatu 14, 80100 Joensuu
Gsm. 050 3515 640, www.fitcore.fi, seija.naumanen[at]fitcore.fi
pankkiyhteys: Sampo 800012 - 71366016





Suvantokulma, Torikatu 14
80100 Joensuu
Gsm. 050 3515 640
www.fitcore.fi
seija.naumanen[at]fitcore.fi

FITCORE -TUNNIT
SYKSY 2010
9.8. - 18.12. (ei viikolla 42)



SOMATIC STRETCHING, somaattinen venyttely

Somatic Stretching ja Pilates kuuluvat somaattisiin harjoitusmenetelmiin, näissä kehonhallinta harjoituksissa herätellään ja vahvistetaan kykyä tuntea ja korjata itseämme.

Korjausten aikaansaamiseksi työskentelemme ensin tahdonalaisesti, ja toistojen myötä muutokset kehossa myös automatisoituvat. Muutos ei ole pysyvää, joten tarvitsemme ylläpitävää harjoittelua loppuelämämme.

Somaattinen venyttely- tunnilla tehdään monipuolisesti lihasten joustoa lisääviä harjoituksia. Tavoitteena on lihastasapaino, sekä venyvyyden, jouston, liikkuvuuden lisäksi voiman säilyttäminen.

Pilatesin perusteet ja ranka/ nivelet ovat Somaattinen venyttely- tunnin pohjana. Joten aktiiviset ja dynaamiset venytykset tukevat Pilates- harjoittelua.

Vaikka tunnit pääosin perustuvat "jousimaiseen" lihasten aktiiviseen harjoitteluun, pyrimme käyttämään tarpeen mukaan monipuolisesti eri venyttelytekniikoita. Kiinnitämme huomiota myös nivelten mobilisointiin, "voiteluun".

Suvantokulma, Torikatu 14, 80100 Joensuu
Gsm. 050 3515 640, www.fitcore.fi, seija.naumanen[at]fitcore.fi
pankkiyhteys: Sampo 800012 - 71366016





Suvantokulma, Torikatu 14
80100 Joensuu
Gsm. 050 3515 640
www.fitcore.fi
seija.naumanen[at]fitcore.fi

FITCORE -TUNNIT
SYKSY 2010
9.8. - 18.12. (ei viikolla 42)

Aktiivinen/dynaaminen venyttely antaa "jousipyssymäisen" jäntevän lihaksiston. Terveestä lihaksistosta tulee mieleen kissan huolellinen kehon huolto, valppaus yhdistettynä rentouteen, ja lihaksisto on valmiina nopeaan toimintaan jopa venyttelyn jälkeen.

Katso myös sivut www.somaticstudio.com/somaattinenvenyttely

Somatic Stretching – viikkotunti

la klo 10.15 - 11.15

Hinnasto (sis alv 9%, eläkeläiset, opiskelijat -10%)

1x	18€
5x	80€
10x	150€
15x	210€

Suvantokulma, Torikatu 14, 80100 Joensuu
Gsm. 050 3515 640, www.fitcore.fi, [seija.naumanen\[at\]fitcore.fi](mailto:seija.naumanen@fitcore.fi)
pankkiyhteys: Sampo 800012 - 71366016





Suvantokulma, Torikatu 14
80100 Joensuu
Gsm. 050 3515 640
www.fitcore.fi
seija.naumanen[at]fitcore.fi

FITCORE -TUNNIT
SYKSY 2010
9.8. - 18.12. (ei viikolla 42)

pankkiyhteys

Sampo 800012-71366016

Kurssit täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä. Kurssi toteutuu jos osallistujia on vähintään kuusi (laitekursseilla vähintään kolme).

Yritykset ja yhteisöt

Method Putkisto Pilates -tilauskursseja ja viikkotunteja järjestetään yrityksen / yhteisön toiveiden mukaisesti joko yrityksen omissa tiloissa tai FitCore -liikuntasalissa Torikadulla. Voit myös koota kaveriporukan ja tilata yksilöllisen kurssin juuri teidän tarpeisiinne. *Pyydä tarjous!*

Meillä käyvät seuraavat etusetelit maksuvälineinä:



Suvantokulma, Torikatu 14, 80100 Joensuu
Gsm. 050 3515 640, www.fitcore.fi, seija.naumanen[at]fitcore.fi
pankkiyhteys: Sampo 800012 - 71366016

