



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

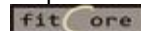
FITCORE -VIIKKOTUNNIT  
KEVÄT 2012  
9.1.-16.05. (ei viikolla 10)

FITCORE -VIIKKOTUNNIT (9.1. - 16.5.2012)

Ohjaajat: Seija ja Maija Naumanen  
Päivi Karhu-Sormunen, Jukka Riikonen

klo	maanantai	tiistai	keskiviikko	torstai	perjantai	lauantai
9.00 - 10.00			keskitaso, Päivi 7.40 - 8.40			keskitaso, Seija 9.00 - 10.00
13.30 - 14.30						
15.00 - 16.00	Reformer, Seija 15.30 - 16.30		jatkotaso, Seija 15.40 - 16.40		Reformer, Seija 15.00 - 16.00	Somaattinen kehon- huolto, Päivi 11.45-13.15
16.15 - 17.15					Reformer, Seija 16.15 - 17.15	
16.30 - 17.30		Zumba, Maija 16.30 - 17.30		keskitaso, Seija 16.30 - 17.30		
16.45 - 17.45						
17.30 - 18.30					keskitaso, Seija 17.30 - 18.30	
17.45 - 18.45		perustaso, Seija 17.45 - 18.45	Reformer, Jukka 17.45 - 18.45	jatkotaso, Seija 17.45 - 18.45		
18.00 - 19.00	keskitaso, Seija 18.00 - 19.00					
19.00 - 20.00		jatkotaso, Seija 19.00 - 20.00	Reformer, Seija 19.00 - 20.00	Äijä-Pilates, Seija 19.00 - 20.00		
19.15 - 20.00	keskitaso, Seija 19.15 - 20.15					

Suvantokulma, Torikatu 14, 80100 Joensuu  
Gsm. 050 3515 640, www.fitcore.fi, seija.naumanen[at]fitcore.fi  
pankkiyhteys: Sampo FI7480001271366016





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

FITCORE -VIIKKOTUNNIT  
KEVÄT 2012  
9.1.-16.05. (ei viikolla 10)

---

MP PILATES - VIIKKOTUNTIOHJELMA KEVÄT 2012 9.1. – 16.5.2012 (ei viikolla 10)

VIIKKOTUNTIOHJELMA

MAANANTAI /Seija

klo 18.00 – 19.00 keskitaso

klo 19.15 - 20.15 keskitaso

TIISTAI

klo 17.45 - 18.45 perustaso/Seija

klo 19.00 – 20.00 jatkotaso/Seija

KESKIVIIKKO

klo 7.40 – 8.40 keskitaso/Päivi

klo 15.30 – 16.30 jatkotaso/Seija

TORSTAI /Seija

klo 16.30 – 17.30 keskitaso

klo 17.45 – 18.45 jatkotaso

klo 19.00 – 20.00 Äijä-Pilates

PERJANTAI /Seija

klo 17.30 – 18.30 keskitaso

LAUANTAI

klo 9.00 – 10.00 keskitaso /Seija

---

Suvantokulma, Torikatu 14, 80100 Joensuu  
Gsm. 050 3515 640, www.fitcore.fi, seija.naumanen[at]fitcore.fi  
pankkiyhteys: Sampo FI7480001271366016





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

---

FITCORE -VIIKKOTUNNIT  
KEVÄT 2012  
9.1.-16.05. (ei viikolla 10)



MP PILATES-PERUSKURSSIT, 80 € KEVÄT 2012

Kurssi 1

pe 13.1. klo 18.45 – 20.15  
la 14.1. klo 10.15 – 11.45  
su 15.1. klo 10.00 – 11.30

Kurssi 2

pe 24.2. klo 18.45 – 20.15  
la 25.2. klo 10.15 – 11.45  
su 26.2. klo 10.00 – 11.30

Kurssi 3

pe 20.4. klo 18.45 – 20.15  
la 21.4. klo 10.15 – 11.45  
su 22.4. klo 10.00 – 11.30

Peruskurssin hinta on 80 € (sis alv 9%, eläkeläiset ja opiskelijat -10%).

---

Suvantokulma, Torikatu 14, 80100 Joensuu  
Gsm. 050 3515 640, www.fitcore.fi, seija.naumanen[at]fitcore.fi  
pankkiyhteys: Sampo FI7480001271366016





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

FITCORE -VIIKKOTUNNIT  
KEVÄT 2012  
9.1.-16.05. (ei viikolla 10)

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

Mattotunnit

Ryhmätunnit

1x 18€  
5x 80€  
10x 150€  
15x 210€

Yksityistunnit

- 55 € / 1 krt
- 260 € / 5 krt
- 500 € / 10 krt

Peruskurssit

- 80 €

PilatesReformer –peruskurssit ja viikkotunnit (9.1. - 16.5.2012)

PilatesReformer –peruskurssi A

pe 21.1. klo 18.45 – 20.00  
la 22.1. klo 10.15 – 11.45  
pe 28.1. klo 18.45 – 20.00  
la 29.1. klo 10.15 – 11.45  
ohjaajana:Jukka Riikonen

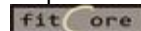
PilatesReformer –peruskurssi B

pe 23.3. klo 18.45 – 20.00  
la 24.3. klo 10.15 – 11.45  
pe 30.3. klo 18.45 – 20.00  
la 31.3. klo 10.15 – 11.45

Viikkotunnit PilatesReformer

Maanantai  
Reformer , Seija  
15.30 - 16.30  
Keskiviikko  
Reformer, Jukka  
17.45 – 18.45  
Reformer, Seija  
19.00 – 20.00  
Perjantai  
Reformer , Seija  
15.00 - 16.00  
Reformer , Seija  
16.15 - 17.15

Suvantokulma, Torikatu 14, 80100 Joensuu  
Gsm. 050 3515 640, www.fitcore.fi, seija.naumanen[at]fitcore.fi  
pankkiyhteys: Sampo FI7480001271366016





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

FITCORE -VIIKKOTUNNIT  
KEVÄT 2012  
9.1.-16.05. (ei viikolla 10)

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

Laitetunnit

Ryhmätunnit

1x 25€

5x 110€ (voimassa 2kk)

10x 200€ (voimassa 3kk)

Yksityistunnit

1x 55€

5x 260€

10x 500€

Duotunnit

1x 35€/henkilö

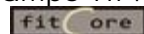
Triotunti

1x 30€/henkilö

Reformer –peruskurssi

5h 110€

Suvantokulma, Torikatu 14, 80100 Joensuu  
Gsm. 050 3515 640, www.fitcore.fi, seija.naumanen[at]fitcore.fi  
pankkiyhteys: Sampo FI7480001271366016





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

---

FITCORE -VIIKKOTUNNIT  
KEVÄT 2012  
9.1.-16.05. (ei viikolla 10)



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 – viikkotunti

ti klo 16.30 – 17.30  
ke klo 17.45 – 18.45

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 FI7480001271366016





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

FITCORE -VIIKKOTUNNIT  
KEVÄT 2012  
9.1.-16.05. (ei viikolla 10)

---

## SOMAATTINEN KEHONHUOLTO

Somaattinen kehonhuolto ja Pilates kuuluvat somaattisiin harjoitusmenetelmiin; näissä kehonhallintaharjoituksissa 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 kehonhuolto- tunnilla tehdään monipuolisesti lihasten joustoa lisääviä harjoituksia. Tavoitteena on lihastasapaino, sekä venyvyyden, jouston, liikkuvuuden lisäksi voiman säilyttäminen.

Pilateksen perusteet (selkärangan ja nivelten neutraalit asennot) ovat Somaattisen kehonhuolto- tunnin pohjana. Tunnilla käytettävät aktiiviset ja dynaamiset venytykset tukevat Pilates- harjoittelua.

Vaikka tunnit pääosin perustuvat "jousimaiseen" lihasten aktiiviseen harjoitteluun, tunneilla pyritään käyttämään tarpeen mukaan monipuolisesti eri venyttelytekniikoita. Huomiota kiinnitetään myös nivelten mobilisointiin, "voiteluun".

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.

---

Suvantokulma, Torikatu 14, 80100 Joensuu  
Gsm. 050 3515 640, www.fitcore.fi, seija.naumanen[at]fitcore.fi  
pankkiyhteys: Sampo FI7480001271366016





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

---

FITCORE -VIIKKOTUNNIT  
KEVÄT 2012  
9.1.-16.05. (ei viikolla 10)

Katso myös sivut [www.somaticstudio.com/somaattinenvenyttely](http://www.somaticstudio.com/somaattinenvenyttely)

Somaattinen kehonhuolto – viikkotunti  
la klo 11.45 - 13.15

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](http://www.fitcore.fi), [seija.naumanen\[at\]fitcore.fi](mailto:seija.naumanen[at]fitcore.fi)  
pankkiyhteys: Sampo FI7480001271366016





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

FITCORE -VIIKKOTUNNIT  
KEVÄT 2012  
9.1.-16.05. (ei viikolla 10)

pankkiyhteys

Sampo FI7480001271366016

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

Yritykset ja yhteisöt

Method Putkisto Pilates -tilauskurseja 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 FI7480001271366016

