

SUPERTREENIT 2022 AIKATAULU

KLO	MAIJAMÄEN LIIKUNTAHALLI				NAANTALIN KYLPYLÄ								ULKOTUNNIT	
	EI VARAUSTA!	VARAA PAIKKA!	VARAA PAIKKA!	VARAA PAIKKA!	VARAA PAIKKA!	VARAA PAIKKA!	VARAA PAIKKA!	VARAA PAIKKA!	VARAA PAIKKA!	VARAA PAIKKA!	VARAA PAIKKA!	VARAA PAIKKA!	VARAA PAIKKA!	VARAA PAIKKA!
	MAIJAMÄEN HALLI PÄÄLAVA	MAIJAMÄEN LIUKUTASALI 120 hää/tunti	MAIJAMÄEN LUOKKA 201 25 hää/tunti	PUNTTISALI 20 hää/tunti	JUMPPASALI 150 hää/tunti	BIRGITTA 40 hää/tunti	SOFIA 40 hää/tunti	KATARINASALI 30 hää/tunti	PEILISALI 30 hää/tunti	KUNTOSALI 30 hää/tunti	VESIJUMPPA 25 hää/tunti	KYLPYLÄ 30 hää/tunti	MAIJAMÄKI 30 hää/tunti	
9.15-10.00	Juhlapäivän aamustartti Pia Samkarit, Majje Sjöroos	Strong & Flexible Sofia Varjo	Villasukkatreeni Pia Teisälä	Ryhtiilike Laura Häkklä	T.I.I.N.A. Tiina Hämäläinen	HITBEAT Essi Vartiainen	Spiraalistabilisaatio juoksijalle Taru Montanari	BASI Pilates & Stretching Harri Niemi	Tap dance Minna Karesluoto			10.15 Porrasreeni Tanja Heleä	9.15 Monipuolinen ulkotreeni Susanna Leppämäki, Iida Vilho	
10.15-11.00	Les Mills SH'BAM® Jaani Lindgren, Guithema Reis	HIIT-treeni Susanna Juntunen	Astanga Ilana Göhrni	Ryhtiilike Laura Häkklä	Liikkuvampi sinä Jori Kola-Aho	Fiesta Moves Sari Koistinen	Spiraalistabilisaatio Taru Montanari	BASI Pilates BALA-hisäpainolla Hanna Mäntinen	Commercial Street Iisa Niemi			11.15 Porrasreeni Pia Teisälä	10.15 Juoksentuokkien perusteet Arttu Saarinen, Janica Rauma	
11.15-12.00	Les Mills BODYCOMBAT® Guithema Reis, Kipa Tiivola	Teho Karoliina Kujala, Tiina Tapio & Sammi Sjöroos	Yin Yang Ilana Göhrni	Saliharjoittelu tutuksi Romi Tänder	Feel the Beat Jessi Ruusku	CrossFit Tomi Nousiainen, Liisa Laikko, Sammi Tokonen	Thainyökkelly Anna Forsman, Sammi Lindström	Joogaa hermostolle Jonna Nykänen	Chicago Julia Niemi			11.15 Juoksentuokkien teho-osaat Arttu Saarinen, Janica Rauma	11.15 Liikkeenharjoitus Tanja Heleä	
EVÄSTAUKO														
12.45-13.30	Les Mills BODYATTACK® Kipa Tiivola	Ryhtiä, liikkuvuutta ja voimaa Jaana Liija	Kehon- ja mielenhuuho guashallien Mari Himanka	Kiinteytys Maria Saarela, Christian Oikkola	Les Mills BODYJAM® Jaani Lindgren	CrossFit Tomi Nousiainen, Liisa Laikko, Sammi Tokonen	Workout of the week Marie Hankandadi	Hengähdystehkeitä palautumisharjoitukseen Emma Uotinen	Dancehall Reggae Reyner Gómez	Full capacity gym workout Sini Tuomi	HIIT –sykkeet kattoon ja vesi loisku! Kirsi-Maria Lempiäinen	12.45 Ulkotreeni luomassa Tiia Pirttimäki	12.45 Spiraalistabilisaatio ja saavakvely Taru Montanari	
13.45-14.30	SWEAT with Martina Martina Ahtelahti	Kuntonyökkelly Mia Salokannel	Kehon- ja mielenhuuho guashallien Mari Himanka	Kiinteytys Maria Saarela, Christian Oikkola	Party Saara Valttonen	Afrobeats Minna Nerg	Baila como Loco Julia Niemi, Fabricio Hernandez	Aänimälajentoutus Laura Yli-Arvela	K-Pop Cover Assi Välseläinen, Laura Keskitalo	Full capacity gym workout Sini Tuomi	HIIT –sykkeet kattoon ja vesi loisku! Kirsi-Maria Lempiäinen	12.45 Vuodenajan jooga Jonna Nykänen	13.45 Energiaa ulkotreenistä Jaana Aaltonen	
14.45-15.30	Partyfit Marika Kumlander, Teresa Zapater	Dynaaminen kehonhoito Sammi Zenger-Rönninen	Aänimälajentoutus Anne-Mari Mikkilä	Voimaa ja suorituskkyä yläkroppaan Mia Mikkola, Liisa Eskonen	Fun & Fabulous Jaana Liija	Movement Stick Training Jukka Rajala	Vatsa-peppu Heili Kurtila	Jalkapohjanjumppa Maikku Aho	Funk Mari Sainio	Koko kehon circuit Jaana Aaltonen	Hyvänielien vesijumppa Annemari Takula	13.45 Ulkotreeni HIIT Ilona Salomäki	14.45 Minikunnuhastreeni Pia Niemiäinen	
15.45-16.30		Tekniikoita ja asennetta lasepuolustuslajitelmiin Tommi Loumivuori	Aänimälajentoutus Anne-Mari Mikkilä	Voimaa ja suorituskkyä alakroppaan Mia Mikkola, Liisa Eskonen	HypypisHIIT Mia Salokannel	Movement Stick Training Jukka Rajala	Barre Move Nana Tänder	Reformerpilates matolla Sanna-Maria Helisten	Love2Dance Julia Jokinen	Kiertoharjoittelua kuntosalilla Hanna Viljamaa	Vauhdikas Latini! Annemari Takula		15.45 Toiminnallinen ulkotreeni Jaana Tiilikka	
16.45-17.30		Acrobatics start Maria Kim			Syvävenytetty Heili Kurtila	Tanssitabata Tiia Laine	Kiropraktiikon selkäranganjumppa Markus Lehtonen	Klassinen pilates Sanna-Maria Helisten	Zumba® Antton Romanov	Kiertoharjoittelua kuntosalilla Hanna Viljamaa				

• helppo •• keskitaso ••• edistyneet ▲ UUTUUS

SUPERTREENIT 2022 LUENNOT

	KRISTOFFER-SALIN LUENNOT	MAIJAMÄEN LIIKUNTAHALLIN LUENNOT	NAANTALIN KYLPYLÄN LUENNOT
	Kristoffer-sali 210 hää/luento	Maijamäen auditorio 128 hää/luento	Sali 1 30 hää/luento
9.15-10.00	Palautuminen ja stressi – mitä itse voi tehdä? Jaana Sarcho, työhyvinvointivalmentaja, psyk.sairaanhoitaja, Tm	Parasta ravintoa, parhaisiin tuloksiin Tiija Lehtinen, PTM, hyvinvointivalmentaja, kouluttaja, terapeutti, CrossFit-urheilija	Innostu koltreeneistä – tehokasta, monipuolista ja kannustavaa! Susanna Juntunen, kotitreenivalmentaja, psykkinen valmentaja
10.15-11.00	Hei hei häpää – eroon turhasta häpäästä! Helena Pöllänen, kouluttaja, puhuja, koomikko	Uni ja lepo – pelkkä untako? Harri Helajärvi, IT, liikuntalääketieteen erikoislääkäri, Paavo Nurmi -keskus	Kohti parempaa työhyvinvointia – motivaation ja itsensäjohtamisen merkitys Kati Säälä, työnohjaaja (STOry), KTM
11.15-12.00	Nän hallitset kaiken Martina Ahtelahti, hyvinvointivalmentaja	Arjen viisaat valinnat Hanna Partanen, PTM, laillistettu ravitsemusterapeutti	Vaihdevuodet Carita Edgren, naistentautien erikoislääkäri
12.45-13.30	All Female Pöytä – räjäyttävän hauska stand up -show! Saana Peltola, Helena Pöllänen ja Inka Valima	Facephysics – 100% luonnollinen kasvojen kohotus kasvojen lihassmassaa vahvistamalla Mari Sainio, Facephysics-ohjelman kehittäjä	Liikkeen ja palautumisen balanssi Annemari Takula, fysioterapeutti, valmentaja, Sportmama.fi -raskaudenajan liikunnan asiantuntija, ratkaisukeskeinen lyhyt terapeutti
13.45-14.30	ILO – Innostu, Luo, Onnistu Johannes "Hatsolo" Hattunen, vuoden 2021 tanssiturheilija, keynote-puhuja, kuntosalilyöntijä	Miten päästä työssä flow-tilaan? Jussi Venäläinen, flow-tilan asiantuntija, Flow Akatemia	Pelonhallinta ja itsepuolustus Tommi Loumivuori, KTM, erityisluokanopettaja
14.45-15.30	Tommi ja Heikki Stand up -show Tomi Haustola, stand up-koomikko, käsikirjoittaja Heikki Vilja, stand up-koomikko, näyttelijä, käsikirjoittaja	Onnistu elämäntapamuutoksessa! Kipa Tiivola, terveysvalmentaja, mielenvälmentäjä, muutosvalmentaja	Äivot vireeseen Ailsa Yli-Vilamo, KTM, Coach, InanaElo®-hyvinvointiohjaaja, kouluttaja ja luennontaja Harri Mattila, Wellness Coach, InanaElo®-hyvinvointiohjaaja ja -kouluttaja
15.45-16.30	Tommi ja Heikki Stand up -show Tomi Haustola, stand up-koomikko, käsikirjoittaja Heikki Vilja, stand up-koomikko, näyttelijä, käsikirjoittaja	Taktinen nukkuminen ja SUPERuni – paremman palautumisen ja suorituskynyn strategia Karoliina Kujanpää, koulutettu nukkumisergonomian asiantuntija	Miten ilo säilyy arjessa Laura Yli-Arvela, joogaopettaja, äänimälaja- ja Gua Sha-ohjaaja, ayurvedin joogahieroja, valmentaja
16.45-17.30		Itsenä kuntelesta itsenä muunteleu Anna-Helena Saarioho, FT, Mielen Muusa, itseys-, yhteys- ja mielentaitojen valmentaja	Minä ensin! – Oman hyvinvoinnin etujälle asettamisen askelmerkit Saara Mälkönen, luokanopettaja, pedagoginen asiantuntija, itsetuntolähettiläs 2021-2022
			Kyllästyttääkö kaos? Ammattijärjestäjä auttaa Miia Nurmio, ammattijärjestäjä
			Jarruta ajoissa – työuupumuksen ennaltaehkäisy Susanna Tiljander, ex-suorittaja Laura Ruotsalainen, ex-suorittajat
			Kesytä stressi! Miia Hilli, stressivalmentaja
			Mytöintö vuoroavauksen voimavara Hanna Häppölä, mentaali- ja vuoroavauksenvalmentaja
			Johdatus yksilön resilienssipotentiaaliin Laura Vaili, HT, resilienssitutkija, valmentaja
			Metabolinen syndrooma ja sen kahdeksan taustatekijää Markus Lehtonen, kiropraktikko, liikunnohjaaja, personal trainer
			Tyhyin juuto Kati Kusela, liikunta-alan ammattilainen, suurperheen äiti, kirjailija, kokemusasiantuntija