

SUPERTREENIT 2023 RYHMÄLIIKUNTATUNNIT

KLO	MAIJAMÄEN LIIKUNTAHALLI				NAAANTALIN 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!
	MAIJAMÄEN HALLI PÄÄLÄVA	MALJAMÄEN LIKUNTASALI 120 hloä/tunti	MALJAMÄEN LIKONTASALI 201 hloä/tunti	PUNTTISALI	JUMPPASALI 150 hloä/tunti	BIRGITTA 40 hloä/tunti	SOFIA 40 hloä/tunti	KATARIINASALI 30 hloä/tunti	PEILISALI 30 hloä/tunti	KUNTOSALI 30 hloä/tunti	VESIJUMPAT 25 hloä/tunti	ULKOTUNNIT 30 hloä/tunti	
9.15-10.00	Aamustartti Pia Sarkari, Majje Sjöröos	Kehonpains Circuit Hanna Mäntylä, Ville Rintala	Mattobarre Annina Francioso	Fit Bootcamp Jenniä Häkäräinen, Minna Pohjola	Fiesta Moves Sari Kostinen	Kiinteytys Marja Saarela, Christian Oikkola	Kurvit kuntoon Henna Kuntinen	Pilates Iisa Nieminen	Commercial Street Iisa Nieminen				
10.15-11.00	Les Mills SH'BAM® Kimi Holm	TEHO Karoliina Kolivo, Sanni Sjöröos, Tiina Tapio	Mattobarre Annina Francioso	Fit Bootcamp Jenniä Häkäräinen, Minna Pohjola	Power Pilates Katja Laaksonen	Haastava kehonpainotreeni Aku Borenius	Tehotanssi Sanna Mäkelä	Rocket Yoga Ira Hansen	Moulin Rouge Juulia Nieminen			Juoksutekniikan perusteet Anni Liukka	
11.15-12.00	Les Mills BODYATTACK® Niko Viskari, Kimi Holm	Vatsa-Peppu Heli Kurttila	Villasuokajumppa Pia Teissala	Fit & Strong Minna Auranen	Dance Through Time Joanna Mauno	CrossFit Toni Nousiainen	SHAKE Karoliina Kolivo, Marlianna Iimariainen	SHINDO- rentoutusvenyttely Elina Autio	Salsa-jazz Juulia Nieminen			Mäkitreeni Anni Liukka	
12.00-12.45					EVÄSTAUKO								
12.45-13.30	PartyFit Marika Kumlander, Teresa Zapater	Peppu & Core -treeni Monna Pursiainen	Läikkävuoto ja kehonhuolto Tampereellä keho laastat Rebekka Jaakkola	Toimistotyöntekijän unelmätreeni Sanna Mäkelä	Fit Interval Sini Murto-Ryhänen, Meeri Pitäpää	CrossFit Toni Nousiainen	M-Circuitte Jarkko Mäkinen, Rosa Närhi	Vinyasa Flow Yoga Katja Laaksonen	Reggaeton Street Reynier Gomez	Kuntosali tutuksi! Kati Lytsy	Keppiä vai porkkanaa? Milka Fromholdt	Porrastreeni Susanna Leppämäki	
13.45-14.30	Les Mills BODYCOMBAT® Jenna Laitinen, Karo Nyman	Vetreämpi keho, virkeämpi mieli Susanna Juntunen	Vuodenajan viinjojo Jonna Nykänen	Toimistotyöntekijän unelmätreeni Sanna Mäkelä	Dance Fusion Marianne Muurinen	Aerobic Energy Heli Kurttila	Fit & Fabulous Minna Auranen	Rennot hartiat ja nokea ranka Jonna Westerberg	Reggaeton Anna Kotopaiikka	Valha ryhti Tiina Hauskonen	Hyvän olon vesijumppa Annamari Takkula	Porrastreeni Susanna Leppämäki	
14.45-15.30	Feel The Beat Jessi Rousku	Hyvän miilikesä HIIT Anki Lindström, Halkosaari	FacialMethod Anne Puranen	Super HIIT Circuit Sini Tuomi	PARTY Saara Valttonen	Movement Stick Training Jukka Rajala	Healing Show Latin Dance Annamari Takkula	Solva Yin Ilana Gothoni	Sensual Twerk Salla Siriranta	Valha ryhti Tiina Hauskonen	Teho-pesujumppa Kirsi-Maria Lempiäinen		
15.45-16.30	Les Mills Grit® Cardio Karo Nyman	Selkärangankeho Markus Lehtonen	FacialMethod Anne Puranen	Super HIIT Circuit Sini Tuomi	Functional Fun Kerttu Rissanen	Movement Stick Training Jukka Rajala	Liikkuvuusharjoittelu Jarkko Mäkinen, Rosa Närhi	Solva Yin Ilana Gothoni	Fierce! Tiia Laine		Teho-pesujumppa Kirsi-Maria Lempiäinen		
16.45-17.30			Valha ja toimiva lantionpohja Mirka Katajasto, Maria Jokela					Skumpajooga Anna Strazdina	Dancehall Queenstyle Minna Nerg				

• helppo •• keskitaso ••• edistynyt **UUTUUS**

SUPERTREENIT 2023 LUENNOT

	KRISTOFFER-SALIN LUENNOT	MAIJAMÄEN LIIKUNTAHALLIN LUENNOT	NAAANTALIN KYLPYLÄN LUENNOT	
	Kristoffer-sali 210 hloä/luento	Maijamäen auditorio 128 hloä/luento	Sali 1 30 hloä/luento	Sali 2 30 hloä/luento
9.15-10.00	Johda itsesi kohti parempaa arkea Minna Maine, perhepsykoterapeutti, työnohjaaja, mentor coach, toimitusjohtaja	Liikunnan ravitsemus Mia Laakso, LiTM, ravinto- ja fyysikkavalmentaja	Mielelläni kehossani Minna Martin, psykologi, kouluttajapsykoterapeutti	Lantionpohja ja liikunta Valpuri Seikkula, fysio- ja uroterapeutti, lehtori
10.15-11.00	Lisää voimavaroja kehon kantamassa stressiä purkamalla Anu Jaakkola, EF-fohtaja ja -kouluttaja, hyvinvointiohjaaja	Relaa itset! Tuja Lehtinen, VTM, aikuispedagogi, hyvinvointivalmentaja	Vaihdetuudet - muutakin kuin kuumia aaltoja Jari Karppinen, ft, TM	Aktiivinen palautuminen Ville Rintala, ammattivalmentaja
11.15-12.00	Väsyttää, uuuttaa, ahdistaa, masentaa? - Mistä voi olla kysymys? Mia Moisio, tunnelkkoterapeutti ja tietokirjailija	7 askelta unelmättyöhön - rohkeasti hyvinvoinnava työelämää Riikka Pajunen, työelämä- ja hyvinvointivalmentaja	Liikunnallinen elämä koke lopuellaiksi - onnistumisen avaimet Rebekka Jaakkola, hyvinvointi- ja liikuntavalmentaja	Avaimet pysyyään elämäntapamuutokseen Kati Lytsy, personal trainer, hyvinvointi- ja psykiikan valmentaja
12.45-13.30	Nyt on sinun vuoro loistaa esiintymistilanteissa! Niina Sainius, esiintymisvalmentaja	Taktinen nukkuminen ja superuni Karoliina Kujnpää, koulutettu nukkumisergonomian asiantuntija	Vaihdä suunta - parempaa työhyvinvointia näkökulmilla muuttamalla Elina Autio, logoterapeutti, Shindo-ohjaaja, työnohjaaja - Kirsi Lahti, FM, erityisysoierapeutti, ratkaisukeskeinen valmentaja - Sari Otko, VM, virstinnän asiantuntija	Healing, topumisen työkalut - kohti terveempää kehoa Annamari Takkula, ft, ratkaisukeskeinen lyhytterapeutti, yrittäjä
13.45-14.30	Hölmö hullu rohkeus Henri Hujala, inspiroija ja rahavoihtopuhuja	Upea minä Monna Pursiainen, hyvinvointialan ammattilainen, somevaikuttaja, personal trainer, life coach	Lapsien ravitsemus ja jaksaminen Monna Pursiainen, hyvinvointialan ammattilainen, somevaikuttaja, personal trainer, life coach	Aisaleikkipu ja väileilyinen rappeuma Markus Lehtonen, kiropraktikko, liikunnanohjaaja, personal trainer
14.45-15.30	Kehosi, kaunis temppelesi Auliikki Lyytikäinen, tennishu-konsultti, visualisti, tradenomi, yrittäjä	Terveyttä ja elämäniloa kultaista keskittietä kulkien Helena Mikkinen, personal trainer, ravintovalmentaja, vauvojen vyöhyketerapeutin hienoja	Energisempi arki tietoisilla valinnoilla Jonna Westerberg, personal trainer, fyysikkavalmentaja	Lirahtako liikkuessa? Kolme askelta, joilla pääset eron virtsanarkailusta Mirka Katajasto & Maria Jokela, äitiys- ja lantionpohjan fysioterapeutti
15.45-16.30	Stand up -show Tommi Haustola, stand up -koomikko, käsikirjoittaja Heikki Vilja, stand up -koomikko, näyttelijä, käsikirjoittaja	Löydä sisäinen palo kuntoiluun - altitajuinen mieli voimavarana Renja Pienpää, MSc in Economics, Mentor Masterclass Life coach, ICH Clinical Hypnotherapist, Erätauko Facilitator	Purentailhasten oireilu- tunnistaminen ja omahoito Sanna Mäkelä, purentailhasvalvoinnin erikoistunut hieroja, tuki- ja liikuntaelinkinnykkyrittäjä	Seksuaalisuus ja nautinto arjen voimavarana Susanna Alhonenkosi, seksuaaliterapeutti, kättil, licensed practitioner of NLP™
16.45-17.30				Sober curious - Täyttä elämää alkoholivapaana Wilma Tuominen, raittiusvaikuttaja Soberimmimi, tanssija