

Hiki virtasi liikkuvassa sunnuntaissa

Kello lähestyy kolmea sunnuntai-iltapäivänä, 8 tammikuuta. Keskustan koulun palloiluhallin edustalle kokoontuu kaikenikäisiä innokkaita jumppareita, jotka ovat tulossa Viialan Pyryn Show Teamin järjestämään liikkuvaan sunnuntaihin. Liikkuva sunnuntai oli ilmainen tapahtuma, jonka tarkoituksena oli saada niin nuoret kuin aikuisetkin kiinnostumaan kokeilemaan uusia, mukaansatempaavia lajeja.

Päivä alkaa kolmelta Rumbita® Fuerte tunnilla, jota ohjaa Kati Loijas Rumbita perustuu espanjalaisen musiikin tahdittamaan tanssilliseen lihaskuntoon ja vartalonhallintaan. " Ja toden totta, hiki virtasi ja hauskaa oli ", sanoo 15 -vuotias Jenna Saarinen, " Suosittelen kaikille latinorytmeistä pitävälle". Päivä jatkuu PowerYogan merkeissä, jota Tuire Tuominen ohjaa. PowerYoga on länsimainen fitness-pohjainen versio astangajoogasta, ja sen tarkoituksena on parantaa fyysistä kestävyyskuntoa ja keskittymiskykyä. PowerYogassa saa tehdä työtä, mutta tunnit etenevät hiljalleen haastavampia liikkeitä kohti, jolloin jokainen pysyy takuulla mukana. Liikkuva sunnuntai päättyi Satu Hokkasen vetämään, rentouttavaan pilatekseen. Pilates vahvistaa keskivartalon syviä lihaksia, syventää hengitystä ja opettaa liikkumaan fysiologisesti oikein, ja se sopii kenelle tahansa. Ja kaikenlisäksi pilates rentouttaa niin kehon kuin mielen. Kaikenkaikkiaan liikkuva sunnuntai keräsi kaikkiaan viitisenkymmentä osallistujaa, joten menoa riitti. Kiitos kaikille osallistuneille!

Show team tarjoaa laajat harrastusmahdollisuudet

Tällä hetkellä Show team liikuttaa yli 200 eri-ikäistä osallistujaa viikoittain, joista suurin osa on lapsia tai nuoria. Voin siis kiistatta sanoa, että Show Team on yksi Akaan suurimmista lasten- ja nuortenliikuttajista. Show Team tarjoaa tanssitunteja kolme vuotiaista aikuisiin, eli ikäjakauma on hurja. Tempputenavat ja Perhe peuhula tarjoavat lapsille suunnattua, luonnollista liikkumista kuten kiipeilyä turvallisissa, valvotuissa puitteissa. Ohjaajat ovat koulutettuja sekä kokeneita ja ennen kaikkea motivoituneita. Ohjaajia on parisenkymmentä ja he kaikki tekevät mahtavaa vapaaehtoista toimintaa viikoittain, jotta Akaan lapset ja nuoret saisivat mahdollisuuden nauttia liikunnan ilosta. Myös aikuisten harrastusmahdollisuuksia on lisätty, ja Rumbita, PowerYoga ja Pilates odottavatkin eri-ikäisiä, lajista kiinnostuneita liikkujia naisista miehiin. Tunneille ovat tervetulleita kaikki ikää tai sukupuolta katsomatta. Myös ohjaamisesta ja seuran työstä kiinnostuneet ovat tervetulleita. Lisätietoa tunneista saat Tuire Tuomiselta tai menemällä Pyryn nettisivuille: www.viialanpyry.fi.

Tervetuloa kokeilemaan uusia lajeja!

-Niina Saarinen