

Kevyttä ja helppoa.

Ryhmä sopii sinulle, jolla on liikkumisrajoitteita ja tarvitset runsaasti ohjausta ja tukea liikkumisessa. Tunneilla ei mennä lattialle. Tarvittaessa oma avustaja mukaan.

Kohtuukuormitteista ja helppoa.

Ryhmä sopii sinulle, joka aloittelet liikuntaa tai haluat ylläpitää toimintakykyäsi arjen askareissa. Tunnit eivät sisällä hyppyjä, mutta voidaan mennä lattialle.

Kohtuukuormitteista ja haasteita tarjoavaa.

Ryhmä sopii sinulle, joka harrastat säännöllisesti liikuntaa ja haluat ylläpitää tai kehittää kuntoasi ja/tai taitojasi.

Kuormittavaa ja haasteita tarjoavaa.

Ryhmä sopii sinulle, joka olet rutinoitunut liikunnan harrastaja, kaipaat haasteita ja haluat kehittää kuntoasi ja/tai taitojasi edelleen.