

GYMIN POWER-TUNNIT – NUORTEN JA AIKUISTEN UUSI TAPA LIIKKUA

Gymi-kuntoklubin laajaan tuntitarjontaan voi tutustua Kunto-messuilla

Gymi-kuntoklubi on liikuttanut lapsia, nuoria ja aikuisia lähes kolmen vuoden ajan. Gymi-tunnit ovat tasapainon, voiman ja taitojen kehittämistä positiivisessa ja leikkimielisessä ilmapiirissä. Kolmen toimipisteen ketjuksi laajentunut Gymi esittyy Kunto-messuilla 11.–13.3. osastolla 1e2. Tänä vuonna Gymin messuohjelma keskittyy nuoriin ja aikuisiin, muun muassa uusien Power-lajien esittelyyn.

Hauska liikunta on myös nuorten ja aikuisten etuoikeus

Gymin laajassa tuntitarjonnassa on otettu huomioon kaikki ikäryhmät. Gymin uudet **Power-tunnit** on suunnattu 16 vuotta täyttäneille nuorille sekä aikuisille. Power-tuntivalikoimaan kuuluvat muun muassa **PowerMama** odottaville tai vauvan kanssa liikkuville äideille, **Power 60+** senioreille, **PowerPole** tankotanssista innostuneille, vauhdikas **PowerParkour** sekä **PowerGymnastics** telineiden parissa viihtyville. Power-tunneilla jokainen saa harjoitella oman osaamisensa ja omien tavoitteidensa mukaisesti. Gymi haluaa panostaa erityisesti hauskaan treenaamiseen pienissä ryhmissä.

– Aikuiset ottavat treenaamisen helposti liian vakavasti. Gymin Power-tunnit tarjoavat aivan uudenlaisen tavan harjoitella ja pitää itsensä kunnossa. Meillä voi opetella uusia taitoja leikin ja mukavan yhdessäolon lomassa. Aikuisetkin iloitsevat kun taidot kehittyvät ja voltit alkavat lentää, kertoo Gymin toimitusjohtaja **Christina Nurmi**.

Kunto-messuilla yleisö pääsee tutustumaan nuorten ja aikuisten Power-tunteihin ja testaamaan PowerRoom-kuntorataa Gymin messuosastolla. Tasatunnein ohjelmassa on näytteitä Gymin tuntitarjonnasta, kuten GymiGymnastics-käsinseisontakoulusta sekä PowerPole- ja PowerParkour -tunneista.



GYMI KUNTO-MESSUILLA (sporttilava)

- **Perjantai 11.3. klo 14.00:** Gymi ja Katutanssikeskus Saiffa esiintyvät. Suomen mestari ja EM-kakkonen Oona Kivelä esiintyy tangolla.
- **Perjantai 11.3. klo 17.40:** Gymi ja Katutanssikeskus Saiffa esiintyvät. Suomen mestari ja EM-kakkonen Oona Kivelä esiintyy tangolla.
- **Lauantai 12.3. klo 11.40:** Gymin PoleBattle ja Saiffan BreakBattle -esitys. Mukana ovat mm. Oona Kivelä ja Johannes Hattunen.
- **Lauantai 12.3. klo 15.40:** Gymi ja Katutanssikeskus Saiffa esiintyvät. Tangolla nähdään Oona Kivelä.
- **Sunnuntai 13.3. klo 11.20:** Gymin PoleBattle ja Saiffan BreakBattle -esitys. Mukana ovat mm. Oona Kivelä ja Johannes Hattunen Saiffasta.
- **Sunnuntai 13.3. klo 15.40:** Gymi ja Katutanssikeskus Saiffa esiintyvät. Tangolla nähdään Oona Kivelä.

Gymien sijainnit:

GymiKamppi, Sähkötalo, Kampinkuja 2, 00100 Helsinki
GymiHerttoniemi, Kauppakeskus Megaherts, Insinöörinkatu 2, 2krs, 00810 Helsinki
GymiNiittykumpu, Riihitontuntie 14, 02200 Espoo

Lisätietoja:

GymiKetju, toimitusjohtaja Christina Nurmi
puh. 045 324 5888, christina.nurmi@gymicom.com
www.gymi.fi

Gymi aloitti toimintansa Helsingin Kampissa kesällä 2008. Omistajat Oona Kivelä ja Christina Nurmi ovat liikunnan ja telinevoimistelun ammattilaisia. Gymi tarjoaa ohjattua liikuntaa, kuten tanssia, parkouria, nassikkapainia, telinevoimistelua ja joogaa, kaikenikäisille. Yrityksillä ja ryhmillä on mahdollisuus järjestää yksityistilaisuuksia. Jokainen löytää Gymillä oman tapansa liikkua. Gymi laajeni Franchising-ketjuksi vuonna 2010. www.gymi.fi