

KEHO JA MIELI

Tuntien tavoitteena on kehittää mm. tasapainoa, koordinaatiota, vartalon hallintaa ja liikkuvuutta. Tunnit sopivat kaikille.

BODYBALANCE® (Les Mills) Joogaan pohjautuva kehon ja mielen yhdistävä harjoittelumuoto. Tunnilla tehtävät liikkeet kehittävät kehon tasapainoa, voimaa, liikkuvuutta ja rentoutta.

HOTPILATES JA PILATES Kehonhallintamenetelmä, jonka tavoitteena on kehittää toiminnallista ryhtiä vahvistamalla vartalon keskialuetta sekä opettaa fysiologisesti oikeaoppisia liikeratoja. Tunneilla voidaan käyttää hyödyksi pilatespalloja sekä pieniä käsipainoja.

HOT YOGA JA YOGA Virkistävä ja rentouttava joogaharjoitus, joka lisää sekä liikkuvuutta, voimaa että kehonhallintaa. Tunnin teema vaihtelee viikoittain. Tunti on perustason tunti, joka valmistaa kohti flowyoga -tuntia.

HOT STRETCHING JA STRETCHING Rauhallinen venyttelytunti, jonka tavoitteena on lisätä liikkuvuutta ja laukaista lihasjännityksiä. Tunti sisältää lyhyen alkulämmittelyn.

HOT YIN YOGA Rauhallinen ja koko kehoa ja mieltä tasapainottava joogaharjoitus, jossa pitkät venytykset kohdistuvat sidekudoksiin. Yin Yoga rentouttaa ja avaa kehoa pitkien ja rauhallisten liikkeiden vaikutuksesta. Tunti ei vaadi aikaisempaa kokemusta joogasta.

HAASTAVAA JA ATLEETTISTA

Fyysistä suorituskykyä haastava treeni. Tunnit sopivat kokeneille treenaajille, jotka haluavat haastaa omia fyysisiä rajojaan.

GRIT® CARDIO (Les Mills) 30 minuutin rankka tehotreeni, joka parantaa aerobista suorituskykyä ja kestävyyttä. Ainutlaatuiset oman kehon painolla tehtävät liikeyhdistelmät tehdään H.I.I.T. (high intensity interval training) menetelmää hyödyntäen. (Bristol)

GRIT® PLYO (Les Mills) 30 minuutin plyometrinen tehotreeni, joka panee lihakset koetukselle hyppyjen, punnerruksien, juoksupyhähdysten ja kyykkyjen ansiosta. GRIT PLYO on urheilullinen harjoitus, jossa yhdistyvät voima sekä ketteryys. (Bristol)

GRIT® STRENGTH (Les Mills) Lihavoimaa ja hapenottokykyä kehittävä harjoitus, jossa käytetään harjoitteluvastuksina levytankoa, -painoja ja step -lautaa. Intensiivinen ja haastava 30 minuutin treeni joka on täydellinen treeni vartalon lihasmassan kasvattamiseen ja kehon kunnossapitoon. (Bristol, Aalto)

HOT FLOW YOGA Esportin jatkotason yoga-tunti, jolle voit siirtyä, kun olet käynyt riittävästi sinisillä hotflowyoga -tunneilla. Haasta kehon dynaamisuus, voima, kehonhallinta ja liikkuvuus tällä virtaavalla voimajoogatunnilla. (Bristol)

SPRINT™ (Les Mills) 30 minuutin kovatehoinen intervalliharjoitus. SPRINT™ on haastava ja kovatehoinen treeni, jossa käytetään apuvälineenä sisäpyöräilyyn tarkoitettua pyörää maksimaalisen treenin tekemiseksi. (Center)

TABATA on kovatehoinen intervalliharjoittelu, joka pohjautuu hiiht-harjoitteluun. Tabata treeni koostuu kokonaisvaltaisista, koko kehoa kuormittavista liikkeistä, joita tehdään oman kehon painolla sekä eri välineitä hyödyntäen.

HELPPOA JA KUNTOA KOHOTTAVAA

Näiltä tunneilta on helppo aloittaa kunnan kohotus. Harjoittelu on hauskaa ja tehokasta. Tunnit sopivat kaikille.

AIR YOGA Air eli ilmajoogan perustunti. Tunnilla käydään läpi hammockin (kankaan) käyttöä, luodaan varmuutta hammockin kanssa työskentelyyn, sekä harjoitellaan air yogan perusliikkeitä. Tuntia ei suositella raskaana oleville. (Bristol, Center)

BACK TO BUSINESS on 30 min selän ja niska-hartiaseudun hyvinvointiin tähtäävä tunti. Rauhallinen terveysliikuntatunti, joka avaa lempeästi selän, niskan ja hartioiden alueita, sekä lisää liikkuvuutta koko rankaan. Tunnilla kiinnitetään huomiota myös syvien lihasten vahvistamiseen ja ryhtiin. (Aalto)

BARRE™ (Les Mills) LesMills Barre on 30 tai 45 min tunti, joka vahvistaa tehokkaasti kehon tukilihaksistoa ja parantaa liikkuvuutta. Harjoitus antaa sopivasti haasteita myös tasapainolle ja koordinaatiokyvyille. Kaunis musiikki ja balettiin pohjautuva liikekieli ja sanasto luovat tunnille ainutlaatuisen ryhdikkään ja uljaan tunnelman. Harjoituksissa käytetään osin pieniä painoja ja aikaisempaa kokemusta baletista ei vaadita. Tunnille ei tarvitse jalkineita vaan voimistelutossut tai sukat toimivat hyvin. (Center ja Bristol)

BOXING Tehokas, turvallinen ja nopeasti kuntoa kohottava kuntonyrkkeilytunti, joka sopii kaikille. Tunnilla käydään läpi nyrkkeilyn perustekniikkaa, harjoitellaan pareittain ja hyödynnetään tehokkaasti eri välineitä. (Espoo)

CARDIO RIDE Cardio Ride on vauhdikas kestävyyskuntoa kohottava sisäpyöräilytunti. Tunnilla elimistön suorituskyky ja hapenottokyky kasvaa sekä hiilihydraattiaineenvaihdunta kiihtyy. Sisäpyöräily muokkaa tehokkaasti jalkoja ja pakaroita sekä kiinteyttää koko vartaloa. Ohjaaja suunnittelee itse tunnin rakenteen ja valitsee musiikit, näin asiakkaiden toiveet pystytään huomioimaan hyvin. (Center, Aalto)

CORE-STRETCHING tunti sisältää puolen tunnin keskivartaloharjoituksen, jota seuraa rentouttava venyttelyosuus. (Center)

CXWORX® (Les Mills) on 30 minuutin intensiivinen keskivartalotreeni. Vastuskuminauhan, painolevyn sekä dynaamisten lihaskuntoliikkeiden avulla vahvistetaan vatsa-, selkä- ja pakaralihaksia. Tunti tarjoaa haastetta sekä aloittelijoille että aktiiviliikkujille.

ESPORTEASY Tehokas aerobictunti jossa tehdään helppoa askellusta aerobicin perusliikkeillä sekä lihaskuntoa eri välineitä hyödyntäen. (Center)

KETTLEBELL Urheilullinen ja tehokas kahvakuulatunti, joka koostuu toiminnallisista lihaskunto- ja kehonhallintaharjoitteista. Tunti sopii kaikille. (Center)

KICKBOXING Monipuolinen ja vauhdikas kuntosportkurnyrkkeilytunti. Tunti sopii kaikille ikään tai aiempaan kokemukseen katsomatta. Tunnilla käydään läpi potkunyrkkeilyn perustekniikkaa, jonka jälkeen on tehokas sekä monipuolinen treenioosuus. (Center)

MORNING RIDE Morning Ride on reipastahtinen aamupyöräilytunti, jossa hikoillaan ja hengästyään monipuolisen, ohjaajan itse valitseman musiikin tahdissa. Tunnilla edetään maltillisesti kohti kovempaa rasitusta sydän- ja verenkiertoelimistöä kuormittaen. Tältä tunnilta saa erinomaisen startin päivään. (Center, Aalto)

SUPERBOOTY Pakarat paukkumaan - SUPER BOOTY on nyt täällä! Kivenkova 30 min pakaratreeni, johon on koottu kaikki tehokkaimmat ja nopeasti kehitystä tuovat pakaraliikkeet kuntosalilta ja jumpista. Tämä on sinulle, joka haluat napakkaa ja simppeleitä treeniä, ja näkyviä tuloksia! IT´S A BOOTY TIME! (Bristol, Center)

STONE™ (Les Mills) on 45 minuutin kokonaisvaltainen yhdistelmä lihaskuntoa, kestävyyttä ja keskivartalotreeniä yhden treenin aikana. Liikkeistä on tarjolla paljon vaihtoehtoja, joten tunnilla riittää sopivasti haasteita kaiken kuntoisille.

TRIMMI Kiertoharjoittelutunti, jossa harjoitetaan sekä lihaskuntoa että aerobista kuntoa. Laiteharjoittelun lisäksi tunnilla tehdään toiminnallisia harjoitteita mm. kahvakuulalla sekä TRX:llä (Center)

KOREOGRAFIA JA TANSSI

Tunnit koostuvat monipuolisista askelsarjoista ja osa tunneista sisältää tanssillisia elementtejä.

BODYJAM® (Les Mills) on energinen ja mukaansatempaava tanssillinen tunti, jossa yhdistyvät uusimmat musiikki- ja tanssitrendit.

ESPORTSHAPE Aerobicin perusaskeleista rakennettu koreografinen tunti. Tunti sisältää lyhyen ja tehokkaan lihaskunto-osuuden. (Center)

LATIN DANCE PARTY Hauska ja mukaansa tempaava tanssitunti, joka sopii kaikenikäisille ja -tasoisille. Tunnilla tanssitaan latinalaisen ja kansainvälisen tanssimusiikin tahdeissa. (Center)

SH´BAM® (Les Mills) Helppo ja hullunhauska Les Mills tunti, jossa listaykköset ja klassikkokappaleet rytmittävät uusimpia tanssiliikkeitä. Come as you are, leave as a star!

STEP Aerobicin perusaskeleista muovautuva koreografinen step –tunti haasteita haluavalle. Tunti voi sisältää lyhyen lihaskunto-osuuden. (Center)

WORLD JUMPING® PARTY Hyppää minitrampoliinille, ja anna mennä! WORLD JUMPING® PARTY on vauhdikas, iloinen ja nivelistävällinen tunti. Musiikki on menevää ja tanssillista, ja tunnin jälkeen olet täynnä energiaa! Sopii kaikille, selkä- ja polviongelmatkaan eivät ole este. (Bristol, Center)

TEHO JA VOIMA

Vauhdikasta ja tehokasta treeniä. Tunnit sopivat kaikille, jotka haluavat haasteita harjoitteluun.

ASTANGA YOGA Astanga jooga on dynaaminen ja voimaa kehittävä harjoitus. Tunti alkaa hiljentymisellä ja hengitysharjoituksella, jonka jälkeen siirrytään perussarjojen asanoihin. Viimeisenä hiljennytään loppurentoutukseen, joka viimeistelee tunnin. (Aalto, Bristol)

BODYATTACK® (Les Mills) Energinen intervallitreeni, joka koostuu tehokkaista ja yksinkertaisista askelsarjoista. Lihaskuntoharjoittelussa käytetään vastuksena kehon omaa painoa. Tunti kehittää erityisesti aerobista kuntoa.

BODYCOMBAT® (Les Mills) Itsepuolustuslajeihin perustuva tehotreeni, jonka liikkeet ovat saaneet vaikutteita mm. karatesta, nyrkkeilystä ja tai chi:sta. Tehokas tunti, joka kehittää erityisesti aerobista kuntoa ja antaa haasteita kehon koordinaatiokyvyille.

BODYPUMP® (Les Mills) Ympäri maailmaa suosittu koko kehon lihaskunto-tunti. Painot valitaan oman kuntotason mukaan 2 ja 32 kilon väliä.

BODYSTEP® (Les Mills) Reipas step-tunti, joka kohottaa tehokkaasti aerobista kuntoa. Liikkeet on suunniteltu siten, että niistä voi valita joko raskaammat tai kevyemmät vaihtoehdot.

HOT FLOW YOGA Virtaava voimajoogatunti, joka rakentuu vaihtuvan teeman ympärille. Tunnilla asanat liitetään toisiinsa virtaaviksi liikesarjoiksi, jossa yhdistyy dynaamisuus, voima, kehonhallinta ja liikkuvuus. Tunnille voit siirtyä kun olet käynyt hot yoga –tunneilla.

RPM® (Les Mills) on LesMills- tuoteperheen vauhdikas sisäpyöräilytunti. Tunnilla liikutaan vaihtelevassa maastossa korkealla sykealueella. RPM- tunti sopii kaikille, sillä nopeuden ja vastuksen voi säätää mieleiseksesi. (Center)

THE TRIP® on täydellinen yhdistelmä treeniä, teknologiaa ja fyysisiä haasteita. 40min tunnin aikana liikutaan ohjaajan johtamana 3D-maailmassa, jossa musiikki ja ympäristö ovat yhdistetty virtuaalitodellisuuteen, tuoden treeniin täysin uuden ulottuvuuden. Ainutlaatuinen ympäristö 3D-maailmassa huipuaänentoistolla mahdollistaa elämyksen, jota ei millään toisella sisäpyöräilytunnilla pääse kokemaan. Tervetuloa seuraavan sukupolven treeniin! UUTUUS! (Aalto)

WORLD JUMPING® Vauhdikas, hauska ja nivelistävällinen hyppelytunti minitrampoliinilla. Tunti kehittää mm. keskivartalon hallintaa, koordinaatiota ja aerobista kuntoa. Tuntia ei suositella raskaana oleville eikä vielä 3 kk synnytyksen jälkeen.

