

## KEHO JA MIELI

Tuntien tavoitteena on kehittää mm. tasapainoa, koordinaatiota, vartalon hallintaa ja liikkuvuutta. Tunnit sopivat ihan kaikille ja näiltä tunneilta on helppo aloittaa liikuntaharrastus tai liikkuminen pitkän tauon jälkeen.

**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.

## HELPPOA JA KUNTOA KOHOTTAVAA

Näiltä tunneilta on helppo aloittaa kunnan kohotus. Harjoittelu on hauskaa ja tehokasta ilman monimutkaisia askelluksia tai koreografiaa.

**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)

**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.

**CARDIO RIDE** Cardio Ride on vauhdikas kestävyyskuntoa kohottava sisäpyöräilytunti. Tunnilla elimistön suorituskyky ja hapenottokyky kasvaa sekä hiilihydraattiainevaihdunta 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.

**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 aktiiviliikkuville.

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

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

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

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

**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 liikkuvista askelsarjoista ja osa tunneista sisältää tanssillisia elementtejä.**

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

**ESPORTSHAPE** Aerobicin perusasteleista 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 perusasteleista 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 polviongelmiaan eivätkä ole este. (Bristol, Center)

## TEHO JA VOIMA

**Vauhdikasta ja tehokasta treeniä. Tunnit sopivat niille, jotka ovat liikkuneet jo jonkin aikaa ja haluavat haasteita harjoitteluun. Tunnit eivät sisällä monimutkaisia askelluksia, mutta haastavat voimaa ja aerobista kuntoa.**

### ASTANGA YOGA

Astanga jooga on dynaaminen ja voimaa kehittävä harjoitus. Tunti alkaa hiljentymisellä ja hengitysharjoituksella, jonka jälkeen siirrytään perussarjojen asanoihin. Viimeisenä hiljennetään 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 lihaskuntotunti. 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 mieleisekseen. (Bristol, Center, Aalto)

**THE TRIP® 3D IMMERSIVE FITNESS** 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 huippuäänentoistolla mahdollistaa elämyksen, jota ei millään toisella sisäpyöräilytunnilla pääse kokemaan. Tervetuloa seuraavan sukupolven treeniin! (Aalto, Center)

**THE TRIP® LIVE 2D** on täydellinen yhdistelmä treeniä, teknologiaa ja fyysisiä haasteita. 40min tunnin aikana liikutaan ohjaajan johtamana 2D-virtuaalimaailmassa, jossa musiikki ja ympäristö ovat yhdistetty virtuaalitodellisuuteen, tuoden treeniin täysin uuden ulottuvuuden. Ainutlaatuinen ympäristö 2D-maailmassa huippuäänentoistolla mahdollistaa elämyksen, jota ei millään toisella sisäpyöräilytunnilla pääse kokemaan. Tervetuloa seuraavan sukupolven treeniin! (Bristol)

**TONE™** (Les Mills) on 45 minuutin monipuolinen ja kokonaisvaltainen treeni, joka yhdistää sykettä nostavan harjoittelun, lihaskuntoharjoittelun ja keskivartalotreeni yhdeksi tehokkaaksi kokonaisuudeksi. Treeni sopii loistavasti tehokkaille ajankäyttäjille: saat kolme treeniä yhdessä treenissä!

LES MILLS TONE® -tunnilla tehdään yksinkertaisia ja tehokkaita toiminnallisia liikkeitä, joiden avulla kehitetään aerobista kuntoa, liikkuvuutta, tasapainoa, ketteryyttä ja keskivartalon voimaa. Tunti sopii kaikille: LES MILLS TONE® -ohjaajat tarjoavat haastavan, inspiroivan ja jokaiselle turvallisen treenin kaikki kuntotasot huomioiden! (Bristol, 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. (Bristol, Center)

## **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® ATHLETIC** (Les Mills) 30 minuutin atleettinen treeni, johon on haettu vaikutteita eri urheilulajien maailmasta. Tunti kehittää kehon atleettisia ominaisuuksia: ketteryyttä, nopeutta, koordinaatiota sekä räjähtävyyttä. Kehonpainoliikkeiden lisäksi hyödynnetään välineinä step-lautaa ja levypainoa. (Bristol, Aalto)

**GRIT® STRENGTH** (Les Mills) Lihaskuntoa ja hapenottoa kehittävä harjoitus, jossa käytetään harjoitteluvälineinä levytankoa, -painoja ja step -lautaa. Intensiivinen ja haastava 30 minuutin treeni joka on täydellinen treeni vartalon lihasmassan kasvattamiseen ja kehon kunnossapitoon.

**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.

**TABATA** on kovatehoinen intervalliharjoittelu, joka pohjautuu hiit –harjoitteluun. Tabata treeni koostuu kokonaisvaltaisista, koko kehoa kuormittavista liikkeistä, joita tehdään oman kehon painolla sekä eri välineitä hyödyntäen. (Bristol)

**Näillä tunneilla tempo on normaalituntia rauhallisempi. Tunnit soveltuvat liikuntaa aloitteleville ja ikääntyville. (Espoo)**

**tech** = 10 min kestävä tekniikkaopastus ennen tunnin alkua