

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) on joogan inspiroima, kokonaisvaltainen harjoitus, jossa yhdistyvät sekä Tai Chi että Pilates. Tunti kehittää tasapainoa, voimaa, liikkuvuutta sekä rentouttaa mieltä.

HOT PILATES JA PILATES Kehonhallintatekniikka, joka vahvistaa syviä vatsalihaksia, kehittää ryhtiä 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. Tunti on perustason tunti, joka valmistaa kohti flowyoga -tuntia.

HOT STRETCHING JA STRETCHING Rauhallinen venyttelytunti, jonka lisää lihaksiston kimmoisuutta ja nivelten liikkuvuutta. 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® 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 intensiivinen 30 minuutin harjoitus, jossa käytetään harjoitteluvastuksina levytankoa, -painoja ja step -lautaa.

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)

HELPPOA JA KUNTOA KOHOTTAVAA

Näiltä tunneilta on helppo aloittaa kunnon 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 balettiin pohjautuva 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 on vauhdikas kestävyyskuntoa kohottava sisäpyöräilytunti.

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

CXWORX® (Les Mills) on yksinkertainen ja tehokas keskivartalotreeni, joka on suunniteltu vahvistamaan erityisesti vatsan, selän ja lantion alueen lihaksia sekä lisäämään rangan hyvinvointia. Tunnilla käytetään kuminauhaa, levypainoja, sekä omaa kehonpainoa.

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

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

MORNING RIDE Morning Ride on reipastahtinen sisäpyöräilytunti, jolta saa erinomaisen startin päivään. (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 jumpista. 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. Laitteharjoittelun 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 55 minuutin mittainen tanssi-ilottelu ja yhdistelmä uusimpia hittiäisiä sekä trendikkäimpiä tanssityylejä. Tunti on kuin tehty sinulle, joka rakastat tanssimista ja inspiroidut erilaisista tanssi- ja musiikkityyleistä.

ESPORTSHAPE Aerobisin 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) on täydellinen sekoitus viimeisintä musiikkia ja yksinkertaisia tanssiliikkeitä, joissa pääosassa on hauskanpito. Kaikki voivat osallistua SH`BAM® -tunnille – ota mukaan leikkisä asenne ja vapauta sisäinen tähtesi!

STEP Aerobisin 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. (Center)

TEHO JA VOIMA

auhdikasta ja tehokasta treeniä. Tunnit sopivat niille, jotka ovat liikkuneet 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 hiljennytään loppurentoutukseen, joka viimeistelee tunnin. (Aalto, Bristol)

BODYATTACK® (Les Mills) on energinen ja atleettinen treeni, joka pohjautuu intervalliharjoitteluun. Eri urheilulajien inspiroimat liikkeet, kuten juoksut, askelkykyt ja hypyt yhdistettynä erilaisiin voimaliikkeisiin haastavat kestävyyskuntoa sekä hapenottoa kehittäen.

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

BODYPUMP® (Les Mills) on musiikkiin tehtävä koko kehon lihaskuntotreeni. Tunnin aikana treenataan läpi kaikki kehon isot lihasryhmät levytankoa ja irtopainoja apuna käyttäen. Painot valitaan oman kuntotason mukaan 2 ja 32 kilon väliä.

BODYSTEP® (Les Mills) on energinen ja vauhdikas tunti, joka tehdään step -lautaa hyödyntäen. Erilaisten askellusten, kehonpainoliikkeiden, irtopainojen ja laudan päällä suoritettavien toiminnallisten harjoitteiden avulla haastetaan lihasvoimaa samalla kehittäen aerobista kuntoa, koordinaatiota sekä ketteryyttä.

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 tehokas sisäpyöräilytunti menevän musiikin tahdissa. Tunnilla poljetaan haastavia mäki- ja vuoren rinteitä, nopeita tasamaa- ja sykkettä nostattavia intervaleja ja lopuksi kiihdytetään irtiottoon maalisuoralle.

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

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

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. (Center)

