

## KEHO JA MIELI

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

**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)

**BODYBALANCE®** (Les Mills) on joogan inspiroima, kokonaisvaltainen harjoitus, johon yhdistyvät myös sekä tai chi että pilates. Tunti kehittää tasapainoa, voimaa, liikkuvuutta sekä rentouttaa mieltä.

**FASCIA KEHONHUOLTO** Fascia kehonhuoltotunti kehittää liikkuvuutta ja helpottaa kireyksiä kehossa. Laajoilla, lempeillä liikkeillä herätellään kehon lihastoimintaketjuja ja tuki liikkeisiin haetaan keskivartalosta. Lisäksi venytellään ja käsitellään lihaksia ja fascia-ketjuja pallojen ja muiden välineiden avulla. Kehonhuolto sopii esim. urheilijoille parantamaan suoritusta ja kaikille hyvää oloa lisäämään. Tunnin jälkeen on vetreämpi keho ja mieli. (Center)

**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** – tunti perustuu 26'n asanan eli jooga-asennon kokonaisvaltaiseen, erityisesti selkärankaa vahvistavaan sarjaan. Tunnin jokainen asana valmistelee kehoa ja mieltä seuraavaan asentoon, molempia samalla kokonaisvaltaisesti tasapainottaen. Tunti sopii myös aloittelijoille.

**HOT STRETCHING JA STRETCHING** Rauhallinen venyttelytunti, jonka lisäksi 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.

## HELPPOA JA KUNTOA KOHOTTAVAA

**Näiltä tunneilta on helppo aloittaa kunnonkohotus. Harjoittelu on hauskaa ja tehokasta ilman monimutkaisia askelluksia tai koreografiaa.**

**LES MILLS BARRE™** (Les Mills) Les Mills 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** Tehokas 30 min pituinen keskivartalo- ja kehonhallintatreeni. (Center)

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

**LES MILLS CORE™** (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 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)

**KICKBOXING** Monipuolinen ja vauhdikas kuntopotkunyrkkeilytunti. Tunti sopii kaikille ikään tai aiempaan kokemukseen katsomatta. Tunnilla käydään läpi potkunyrkkeilyn perustekniikkaa, jonka jälkeen on tehokas sekä monipuolinen treenioisuus. (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** Kiertoarjoittelutunti, 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 tanssi-ilottelua ja yhdistelmä uusimpia hittibiisejä sekä trendikkäimpiä tanssityylejä. Tunti on kuin tehty sinulle, joka rakastat tanssimista ja inspiroidut erilaisista tanssi- ja musiikkityyleistä.

**ESPORTSHAPE** Aerobicin perusaskeleista rakennettu koreografinen tunti. Tunti sisältää lyhyen ja tehokkaan lihaskunto-osuuden. (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** Aerobicin perusaskeleista muovautuva koreografinen step –tunti haasteita haluavalle. Tunti voi sisältää lyhyen lihaskunto-osuuden. (Center)

**ZUMBA®** Koe tanssin ilo ja liikunnan riemu yhdistettynä kansainvälisen tanssimusiikkiin ja energiseen menoon. ZUMBA® -tunnille on otettu vaikutteita eri latinalaistansseista, kuten merengue, cumbia, reggaeton, salsa, hip hop, rumba, mambo, calypso, salsaton ja flamenco. (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. Tuntia ei suositella raskaana oleville eikä vielä 3 kk synnytyksen jälkeen. (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 hiljennytään loppurentoutukseen, joka viimeistelee tunnin. (Bristol)

**BODYATTACK®** (Les Mills) on energinen ja atleettinen treeni, joka pohjautuu intervalliharjoitteluun. Eri urheilulajien inspiroimat liikkeet, kuten juoksut, askelkyykyt ja hyppyt yhdistettynä erilaisiin voimaliikkeisiin haastavat kestävyyskuntoa sekä hapenottokykyä. Tunti saa inspiraationsa erilaisista urheilulajeista ja sopii niin vasta-alkajalle, kuin kokeneemmallekin kuntoilijalle.

**BODYCOMBAT®** (Les Mills) Itsepuolustuslajeihin perustuva treeni, jonka liikkeet ovat saaneet vaikutteita mm. karatesta, nyrkkeilystä, taekwondosta, kick boxingista 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 väliltä.

**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 perustason hot yoga –tunneilla.

**RPM®** (Les Mills) on tehokas sisäpyöräilytunti menevän musiikin tahdissa. Tunnilla poljetaan haastavia mäkiosuusia, vuoren rinteitä, nopeita tasamaasuusia sekä sykettä nostattavia intervaleja ja lopuksi kiihdytetään irtiottoon maalisuoralle.

**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 virtuaalidollisuuteen, tuoden treeniin täysin uuden ulottuvuuden. Ainutlaatuinen ympäristö 3D-maailmassa huippuäänentoistolla mahdollistaa elämyksen, jota ei millään toisella sisäpyöräilytunnilla pääse kokemaan. Tervetuloa seuraavan sukupolven treeniin!

**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)

## **HAASTAVAA JA ATLEETTISTA**

**Fyysistä suorituskykyä haastavaa ja toiminnallisesti treeniä. Tunnit sopivat kokeneille treenaajille, jotka haluavat haastaa omia fyysisiä rajojaan tai toiminnallisesta harjoittelusta kiinnostuneille treenaajille.**

**FUNCTIONAL FITNESS** on koko kehoa kuormittava toiminnallinen harjoitus, joka sisältää voima- tai taito-osion sekä intervallitreenin. Treeneissä yhdistellään eri painonnosto- ja voimisteluliikkeitä sekä aerobisia harjoitteita. Tunti sopii kaikenlaisille treenaajille iästä, urheilutaustasta tai lähtötasosta riippumatta. Jokainen treeni sovitetaan kullekin treenaajalle sopivaksi muuttamalla vastusta, toistomääriä tai intensiteettiä.

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

**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)

**GRIT® STRENGTH** (Les Mills) Lihaskuntoa ja hapenottokykyä kehittävä intensiivinen 30 minuutin harjoitus, jossa käytetään harjoitteluvälineinä 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.