

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.

AIRYOGA 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.

LES MILLS BODYBALANCE® on joogan inspiroima, kokonaisvaltainen musiikkiin rakennettu harjoitus, johon yhdistyvät myös tai chi ja 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.

HOTPILATES JA PILATES Kehonhallintatekniikka, joka vahvistaa syviä vatsalihaksia, kehittää ryhtiä sekä opettaa fysiologisesti oikeaoppisia liikeratoja. Tunneilla voidaan käyttää hyödyksi pilatespalloja sekä pieniä käsipainoja.

HOTYOGA Tunti perustuu 26 asanan eli jooga-asennon kokonaisvaltaiseen, erityisesti selkää vahvistavaan sarjaan. Tunnin jokainen asana valmistelee kehoa ja mieltä seuraavaan asentoon, molempia samalla kokonaisvaltaisesti tasapainottaen. Tunti sopii myös aloittelijoille.

HOTSTRETCHING JA STRETCHING Rauhallinen venyttelytunti, jonka lisää lihaksiston kimmoisuutta ja niveltä liikkuvuutta. Tunti sisältää lyhyen alkulämmittelyn.

HOTYINYOGA Rauhallinen ja koko kehoa ja mieltä tasapainottava joogaharjoitus, jossa pitkät venytykset kohdistuvat sidekudoksiin. Yin Yoga rentouttaa ja avaa kehoa pitkien ja rauhallisten liikkeiden vaikutuksesta. Tunneilla voidaan käyttää hyödyksi tennispalloja sekä blokkeja. Tunti ei vaadi aikaisempaa kokemusta joogasta.

MORNINGYOGA Herättävä ja avaava joogaharjoitus, joka virkistää kehoa ja mieltä. Harjoitus kehittää tasapainoa, keskittymiskykyä liikkuvuutta sekä rakentaa voimaa.

HELPPOA JA KUNTOA KOHOTTAVAA

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

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

BODY on tehokas klassikkotreeni, joka on muotoiltu tämän päivän liikuntatrendien mukaan. Toiminnallinen lihaskuntotreeni haastaa koko kropan ja kehittää lihaskuntoa, kehonhallintaa, tasapainoa sekä kehon yleistä toiminnallisuutta. Askelkuvioita tai hyppyjä ei ole tunnilla lainkaan, vaan kaikki pohjautuu yksinkertaiseen mutta fyysisesti tehokkaaseen harjoitteluun. Vaihtoehtoja on tarjolla paljon, joten samalla tunnilla voivat treenata kaikki aloittelijasta konkariin. Treenissä käytetään vastuksina levykiekkoja tai käsipainoja.

CARDIORIDE (sisäpyöräily) on vauhdikas kestävyyskuntoa kohottava sisäpyöräilytunti.

CORE Tehokas 30 min pituinen keskivartalo- ja kehonhallintatreeni.

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

LES MILLS CORE™ 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.

LES MILLS SHAPES® on virkistävä sekoitus pilatesta, barrea ja voimajoogaa nykyaikaisen musiikin tahdissa. Tämä on täysin uudenlainen tapa kohottaa kuntoa ja vahvistaa kehoa. Pienillä, hallituilla liikkeillä muotoilemme ja vahvistamme kaikkia suuria lihasryhmiäsi, samalla kun parannat ryhtiäsi ja lisäät liikkuvuuttasi.

ESPORTEASY Tämä aerobictunti on suunniteltu tehokkaaksi, ja siinä keskitytään helppoon askellukseen käyttäen perusliikkeitä aerobisista sekä monipuolista lihaskuntoharjoittelua erilaisten välineiden avulla.

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

KICKBOXING Monipuolinen ja vauhdikas kuntopotkunyrkkeilytunti. Tunti sopii kaikille ikään tai aiempaan kokemukseen katsomatta. Tunnilla käydään läpi potkunyrkkeilyn perustekniikkaa, jonka jälkeen on tehokas sekä monipuolinen treeniosuus.

MORNINGRIDE (sisäpyöräily) MorningRide on reipastahtinen sisäpyöräilytunti, jolta saa erinomaisen startin päivään.

SUPERBOOTY Pakarat paukkumaan! Superbooty on 30 min pakaratreeni, johon on koottu kaikki tehokkaimmat ja nopeasti kehitystä tuovat pakaraliikkeet kuntosalilta ja jumpista. Tämä on sinulle, joka haluat napakkaa ja simppeleä treeniä ja näkyviä tuloksia!

UPPER BODY 30 Taattua voimaa ylävartaloon! Upper Body -tunti on tehokas täsmätreeni, joka kehittää ylävartalon voimaa, lihaskuntoa ja ryhtiä. Tunnilla tehdään monipuolisia lihaskuntoharjoituksia, jotka vahvistavat hartioita, selkää, rintalihaksia sekä käsivarsia. Ohjaaja tarjoaa vaihtoehtoisia liikkeitä eri tasoille, joten tunnille voi osallistua kuntotasosta riippumatta.

TRIMMI 45 Kiertoharjoittelutunti, jossa harjoitetaan sekä lihaskuntoa että aerobista kuntoa. Laitteharjoittelun lisäksi tunnilla tehdään toiminnallisia harjoitteita mm. kahvakuulalla sekä TRX:llä.

KOREOGRAFIA JA TANSSI

Tunnit koostuvat liikkuvista askelsarjoista ja osa tunneista sisältää tanssillisia elementtejä.

DANCE on monipuolinen ja vauhdikas tanssitunti, jossa yhdistyy eri tanssityylejä. Tunnilla tehdään pidempää ja lyhyempää sarjaa sekä bailataan yksittäisiä kappaleita. Alkuperäiset kappaleet suomipopista kansainvälisiin hitteihin antavat tunnille kunnan tunnelman ja hikitreenin.

ESPORTSHAPE Tämä koreografinen tunti on rakennettu aerobisin perusaskelten ympärille. Tunnilla on lisäksi lyhyt, mutta tehokas osuus, joka keskittyy lihaskuntoharjoitteluun.

LES MILLS BODYJAM® on tanssi-ilottelua ja yhdistelmä uusimpia hittibiisejä sekä trendikkäimpiä tanssityylejä. Tunti on kuin tehty sinulle, joka rakastat tanssimista ja inspiroidut erilaisista tanssi- ja musiikkityyleistä.

STEP Aerobisin perusaskeleista muovautuva koreografinen step-tunti haasteita haluavalle. Tunti voi sisältää lyhyen lihaskunto-osuuden.

ZUMBA® Koe tanssin ilo ja liikunnan riemu yhdistettynä kansainväliseen tanssimusiikkiin ja energiseen menoon. ZUMBA® -tunnille on otettu vaikutteita eri latinalaistansseista, kuten merengue, cumbia, reggaeton, salsa, hip hop, rumba, mambo, calypso, salsaton ja flamenco.

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.

ASTANGAYOGA 75 Astanga on fyysinen ja dynaaminen joogamuoto. Tunnilla asanat eli jooga-asennot, tehdään aina samassa järjestyksessä ja tunnin aikana siirrytään vähitellen vaativampiin asanoihin omaa kehoa kuunnellen. Astangajooga lisää liikkuvuutta ja voimaa, tasapainottaa ja energisoi, poistaa kuona-aineita sekä auttaa keskittymään ja rauhoittaa mieltä.

HOTFLOWYOGA Virtaava voimajoogatunti, joka rakentuu vaihtuvan teeman ympärille. Tunnilla asanat liitetään toisiinsa virtaaviksi liikesarjoiksi, jossa yhdistyvät dynaamisuus, voima, kehonhallinta ja liikkuvuus. Tunnille voit siirtyä, kun olet käynyt perustason HotYoga -tunneilla.

HOTPOWERYOGA PowerYoga soveltuu joogaa jo jonkin verran harrastaneille tai muuten hyvän kehonhallinnan omaaville, jotka kaipaavat hiukan raskaampaa harjoitusta. Tunti lisää liikkuvuutta, tasapainoa ja voimaa omaa kehonpainoa hyödyntäen. Tunnilla yhdistetään hengitystä sekä flowmaisia dynaamisia liikesarjoja. Tunnin lähestymistapa on kehollinen. Tunti on tehokas ja monipuolinen lihaskunto-liikkuvuusharjoitus, jossa myös syke nousee. Tunti alkaa lämmittelyllä sekä päättyy rentoutukseen.

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

LES MILLS BODYCOMBAT® Itsepuolustuslajeihin perustuva treeni, jonka liikkeet ovat saaneet vaikutteita mm. karatesta, nyrkkeilystä, taekwondosta, kick boxingista ja thai boxingista. BODYCOMBAT® kehittää erityisesti aerobista kuntoa ja antaa haasteita kehon koordinaatiokyvyille.

LES MILLS BODYPUMP® 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.

LES MILLS BODYSTEP® on energinen ja vauhdikas tunti, joka tehdään step-lautaa hyödyntäen. Yksinkertaiset askellukset laudalle ja toiminnallinen voimaharjoittelu takaavat entistä tiukemman treenin pakaroilte ja reisille. Laudan lisäksi tunnilla käytetään levytapinoja. Harjoitteluun on helppo päästä mukaan, vaikka ei olisi aiemmin käynyt BODYSTEP® -tunnilla.

LES MILLS RPM® on tehokas sisäpyöräilytunti menevän musiikin tahdissa. Tunnilla poljetaan haastavia mäkiosuuksia, vuoren rinteitä, nopeita tasamaaosuuksia sekä sykettä nostattavia intervaleja ja lopuksi kiihdytetään irtiottoon maalisuoralle.

LES MILLS THE TRIP® 40 on sisäpyöräilytunti, joka on täydellinen yhdistelmä treeniä, teknologiaa ja fyysisiä haasteita. 40 min tunnin aikana liikutaan ohjaajan johtamana 3D-maailmassa, jossa musiikki ja ympäristö ovat yhdistetty virtuaalitodellisuuteen, tuoden treeniin täysin uuden ulottuvuuden. 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.

HAASTAVAA JA ATLEETTISTA

Fyysistä suorituskykyä haastavaa ja toiminnallisesti treeniä. Tunnit sopivat kokeneille treenaajille, jotka haluavat haastaa 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 kaikentasoisille treenaajille iästä, urheilustaustasta tai lähtötasosta riippumatta. Jokainen treeni sovitetaan kullekin treenaajalle sopivaksi muuttamalla vastusta, toistomääriä tai intensiteettiä.

LES MILLS GRIT CARDIO on 30 minuuttinen rankka HIIT (high intensity interval training) tehotreeni, joka parantaa aerobista suorituskkyä. Tunnilla ei käytetä välineitä vaan harjoitellaan aina oman kehonpainolla.

LES MILLS GRIT ATHLETIC on 30 minuutin HIIT (high intensity interval training) treeni, joka kehittää kehon atleettisia ominaisuuksia: ketteryyttä, nopeutta, koordinaatiota sekä räjähtävyyttä. Tunnilla käytetään ohjelmasta riippuen levytankoa, -painoja ja steppilautaa tai pelkästään omaa kehonpainoa.

LES MILLS GRIT STRENGTH on lihasvoimaa ja hapenottokkyä kehittävä HIIT (high intensity interval training) 30 minuutin harjoitus, jossa käytetään harjoitteluvastuksina levytankoa ja painoja.

LES MILLS SPRINT™ 30 minuutin kovatehoinen intervalliharjoitus. SPRINT™ on haastava ja kovatehoinen treeni, jossa käytetään apuvälineenä sisäpyöräilyyn tarkoitettua pyörää maksimaalisen treenin tekemiseksi.