

KEHO & MIELI – Hyvinvointia lempeästi koko keholle

**Keho & Mieli -tunnit yhdistävät kehonhallintaa, liikkuvuutta, koordinaatiota ja tasapainoa kehittäviä harjoituksia lempeällä otteella. Tunnit sopivat kaikenikäisille ja -kuntoisille – erityisen myös silloin, jos olet aloittamassa liikuntaharrastusta tai palaa-
massa liikunnan pariin tauon jälkeen.**

LES MILLS BODY BALANCE – New Generation Yoga

BODY BALANCE on joogasta, tai chistä ja pilateksesta inspiroitunut kokonaisvaltainen kehon ja mielen harjoitus, joka virtaa upean musiikin mukana. Tunnilla vahvistetaan lihaskuntoa, kehitetään liikkuvuutta ja tasapainoa sekä rauhoitetaan mieli lempeään loppurentoutukseen.

FASCIA KEHONHUOLTO – vapauta keho, rauhoita mieli

Fascia-kehonhuoltotunti yhdistää lempeät liikkeet, tehokkaan fascia-käsittelyn ja rauhallisen hengityksen. Tunnilla herätellään kehon lihas-
ketjuja, lisätään liikkuvuutta ja vapautetaan jännityksiä mm. pallojen ja muiden välineiden avulla.

PILATES & HOT PILATES – voimaa sisältä ulospäin

PILATES on kehonhallintatekniikka, joka vahvistaa syviä lihaksia, parantaa ryhtiä ja kehittää kehonhallintaa kokonaisvaltaisesti. Tunnilla opetellaan liikkumaan kehon kannalta luonnollisilla ja turvallisilla liikeradoilla – vahvistaen samalla keskivartaloa, selkää ja hengityksen hallintaa. Tunnilla voidaan hyödyntää pilatespalloja sekä pieniä painoja lisävastuksena. HOT PILATES -tunti on sisällöltään samanlainen kuin Pilates, mutta tunnilla harjoitellaan lämmitetyssä HotStudiassa, mikä lisää liikkuvuutta ja tehostaa treeniä.

HOT YOGA – lämpöä, voimaa ja tasapainoa

Hot Yoga on kokonaisvaltainen joogaharjoitus, joka tukee selkärangan vahvistumista, edistää kehon liikkuvuutta ja auttaa löytämään luonnollisen tasapainon. Jokainen asana valmistele kehoa ja mieltä, luoden harjoituksesta rauhallisen mutta voimaannuttavan flow'n. Tämä tunti on joogan perustunti, josta on helppo aloittaa joogan harrastaminen.

HOT STRETCHING & STRETCHING – veny, hengitä ja hellitä

Lempeän tehokas venyttelytunti, joka lisää lihasten elastisuutta ja ylläpitää nivelten liikkuvuutta. Tunnilla voidaan hyödyntää erilaisia venyttelytekniikoita, sekä liikkuvuusharjoituksia, joilla keho saa monipuolista huoltoa sekä liikkuvuutta.

HOT YIN YOGA – syvää rentoutusta ja lempeää avaamista

Lempeä ja syvästi rentouttava joogaharjoitus, joka tasapainottaa sekä kehoa että mieltä. Tunnilla viivytään pitkissä, rauhallisissa venytyksissä, jotka vaikuttavat syvälle sidekudoksiin saakka – vapauttaen jännityksiä ja lisäten liikkuvuutta. Lämpimässä tilassa harjoittelu tehostaa rentoutumista ja kehon avautumista.

POWER PILATES – voimaa, hallintaa ja liikkuvuutta

Power Pilates on tehokas ja monipuolinen harjoitus hieman pilatesta harrastaneille. Tunti kehittää koko kehon voimaa, liikkuvuutta ja kehonhallintaa. Mukana voidaan käyttää kevyitä painoja tehostamaan harjoitusta. Harjoitus tukee hyvää ryhtiä, ennaltaehkäisee tuki- ja liikuntaelinvaijoja sekä täydentää loistavasti muuta liikuntaa.

HELPPOA & KUNTOA KOHOTTAVAA – Liikunnan iloa ilman koreografiaa

Täydellinen startti kunnonkohotukseen. Nämä tunnit tarjoavat tehokasta liikuntaa ilman monimutkaisia askelsarjoja. Sopii kaikille, jotka kaipaavat helppoa ja tehokasta tapaa lisätä liikettä arkeen.

BOXING – kunnon kohotusta nyrkkeillen

Tehokas ja energinen kuntonyrkkeilytunti, joka nostaa sykettä ja kohottaa kuntoa nopeasti. Harjoitus sisältää nyrkkeilyn perustekniikkaa, pariharjoituksia ja välineiden monipuolista käyttöä – turvallisesti ja hyvällä fiiliksellä. Tunti ei vaadi aiempaa kokemusta kamppailulajeista.

BODY – koko kehon voimatreeni ilman askelkuvioita

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. Tunti ei sisällä askelkuvioita tai hyppyjä, vaan kaikki pohjautuu yksinkertaiseen mutta tehokkaaseen harjoitteluun. Vaihtoehtoja on tarjolla paljon, joten samalla tunnilla voivat treenata kaikki aloittelijasta konkariin.

CARDIO RIDE – energinen sisäpyöräilytunti

Cardio ride on sykettä ja fiilistä nostava sisäpyöräilytunti, joka kehittää tehokkaasti kestävyyskuntoa. Vauhdikkaan musiikin siivittämänä poljetaan vuoroin ylämäkeen ja alamäkeen ja vauhdikkaasti eteenpäin – juuri omaan tahtiin, omalla vastuksella.



CORE – 30 minuuttia keskivartalon voimaa ja hallintaa

Core on tiivis ja tehokas treeni, joka keskittyy erityisesti keskivartalon lihaksiin ja kehonhallintaan. Tunti aktivoi syviä lihaksia, parantaa ryhtiä ja vahvistaa kehon tukirakenteita.

CORE-STRETCHING – vahvista, venytä ja voimaannu

Core-Stretching-tunti yhdistää keskivartalon tehokkaan 30 minuutin harjoituksen sekä rauhoittavan 30 minuutin venyttelyosuuden. Tunnin alkuosassa keskitytään syvien lihasten vahvistamiseen, kehonhallinnan parantamiseen ja ryhdin tukemiseen – ja lopussa laskeudutaan lempeästi kehon ja mielen palauttavaan venyttelyyn.

LES MILLS CORE – Stronger core. Stronger everything.

LES MILLS CORE on tehokas keskivartalo treeni, joka vahvistaa erityisesti vatsan, selän ja lantion alueen lihaksia. Harjoitus sisältää monipuolisen yhdistelmän liikkeitä, joissa käytetään vastuskuminauhoja, levy painoja ja kehon omaa painoa. Lisäksi mukana on keskivartalon kokonaisvaltaisesti aktivoivia liikkeitä, jotka vahvistavat erityisesti ylä- ja alavartalon yhdistäviä syviä lihasryhmiä.

ESPORT EASY – helppoa askellusta, tehokasta treeniä

Esport Easy on Esportin klassikkotunti, joka yhdistää tutut aerobicin perusliikkeet sekä monipuolisen lihaskuntoharjoittelun helposti seurattavaksi ja tehokkaaksi kokonaisuudeksi. Tämä tunti on täydellinen valinta, kun haluat hikoilla hyvällä fiiliksellä, kehittää peruskuntoa ja vahvistaa kehoa – rennossa ja kannustavassa ilmapiirissä.

KETTLEBELL – voimaa, hallintaa ja tehoa kahvakuulalla

Kettlebell on urheilullinen ja energinen kahvakuulatunti, jossa yhdistyvät toiminnallinen lihaskuntoharjoittelu sekä kehonhallinnan kehittäminen. Liikkeet ovat selkeitä mutta haastavia, ja tunti skaalautuu helposti eri tasoille treenaajille.

KICKBOXING – vahvistu ja voimaannu kuntospotkurykkeilyllä

Kickboxing on vauhdikas ja monipuolinen kuntospotkurykkeilytunti, jossa yhdistyvät tehokas koko kehon treeni, itsepuolustustekniikat ja energinen fiilis. Tunnin alussa opetellaan potkurykkeilyn perustekniikoita – lyöntejä, potkuja ja torjuntia – turvallisesti ja ohjatusti. Tämän jälkeen hikoillaan toiminnallisessa treeniosuudessa, joka kehittää voimaa, kestävyyttä ja koordinaatiota.

MORNING RIDE – energinen startti päivään

Morning Ride on vauhdikas ja virtaa antava sisäpyöräilytunti, joka herättää kehon ja mielen tehokkaasti uuteen päivään. Reipastahminen polkeminen nostaa sykkeen, käynnistää aineenvaihdunnan ja tuo hyvän fiiliksen koko päiväksi.

POWER LEGS 30 – voimaa ja muotoa alavartaloon

Power Legs 30 on tehokas 30 minuutin alavartalo treeni, jossa keskitytään jalkojen monipuoliseen treenaamiseen. Tunnilla tehdään suoraviivaista harjoittelua alavartalolle napakassa treenirytmissä – välineinä käytetään tankojen ja levy painojen lisäksi myös kuminauhoja ja käsipainoja.

LES MILLS SHAPES – The best of Pilates, sculpt, and power yoga

LES MILLS SHAPES on raikas yhdistelmä pilatesta, muokkausta sekä voimajoogaa modernin musiikin tahtiin. Pienten, hallittujen liikkeiden avulla vahvistetaan kaikkia suuria lihasryhmiä sekä lisätään liikkuvuutta. LES MILLS SHAPES on loistava tunti niin aloittelijoille kuin kokeneemmillekin, jotka kaipaavat intensiivistä, mutta pehmeämpää nivelistävällistä harjoitusta. Tunti sopii täydellisesti myös oheisharjoitteluksi, sillä se auttaa vahvistamaan kehoa ja lisäämään liikkuvuutta, jolloin muut harjoitukset tehostuvat ja palautuminen paranee.

TRIMMI 45 – toiminnallisuutta koko keholle

Esportin klassikkotunti Trimmi on monipuolinen ja energinen treeni, joka yhdistää lihaskuntoharjoittelun, toiminnalliset liikkeet ja sykettä nostavan kiertoharjoittelun. Tunnilla hyödynnetään laitteita, kahvakuulia, painoja, TRX-nauhoja ja kehonpainoa – jokainen liike palvelee kokonaisvaltaista hyvinvointia ja vahvaa arkea.

UPPER BODY 30 – taattua voimaa ylävartaloon

Upper Body on 30 minuutin tehokas täsmätreeni ylävartalolle, joka kehittää ylävartalon voimaa, lihaskuntoa ja ryhtiä. Tunnilla tehdään monipuolisia lihaskuntoharjoituksia, jotka vahvistavat hartioita, selkää, rintalihaksia sekä käsivarsia.

KAHVAKUULA START – voimaa ja varmuutta, pehmeällä startilla

Kahvakuula Start on aloittelijoiden oma kahvakuulatunti, joka on suunniteltu erityisesti niille, jotka vasta tutustuvat kahvakuulan maailmaan. Tunnilla opitaan kahvakuulaharjoittelun perusteet, kuten oikeat tekniikat, turvalliset nostotavat ja sopivan kuulan valinta, turvallisesti ja rennossa ilmapiirissä. Tämä tunti on avoin kaikenikäisille ja -tasoisille, ja voit säädellä vastusta oman kunnan mukaan.



KOREOGRAFIA & TANSSI

Nauti liikkeestä ja päästä sisäinen tanssijasi valloilleen! Tunnit koostuvat rytmikkäistä askelsarjoista, jotka kehittävät kehonhallintaa, koordinaatiota ja ilmaisua. Osassa tunteista on mukana tanssillisia elementtejä eri tyyleistä. Tunnit sopivat kaikille, jotka nauttivat musiikin tahdissa liikkumisesta ja haluavat kehittää liikkumistaan hausalla ja mukaansatempaavalla tavalla.

LES MILLS BODYJAM – Lose yourself and JUST DANCE

BODYJAM on energinen tanssitunti, jossa yhdistyvät uusimmat hittibiisit ja kuumimmat tanssityylit – house, hiphop, drum & bass ja paljon muuta. Tämä tunti on täyttä tanssin riemua ja täydellinen juuri sinulle, joka rakastat liikkua musiikin mukana ja inspiroidut rytmeistä, eri tanssityyleistä ja hyvästä fiiliksestä.

DANCE – liiku, heittäydy, nauti

Tämä on tanssitunti, jossa fiilis ratkaisee! DANCE yhdistää erilaisia tanssityylejä ja rytmejä suomipopista maailman hitteihin. Tunnilla rakennetaan vauhdikkaita koreografioita – pidempiin sarjoihin sekä biisi kerrallaan. Jokainen kappale on oma show'nsa, ja lopputuloksena on täysi hikitakuu ja hyvä mieli.

ESPORT SHAPE – Esportin klassikotunti

Tämä Esport klassikko vie mukaansa energisellä menolla ja hyväntuulisella fiiliksellä. Esport Shape -tunnilla yhdistyvät klassiset aerobicin askelkuviot sekä lyhyt lihaskunto-osuus. Tunti on ennenkaikkea nostalgista tunnelmaa sekä hyvää ja energistä fiilistä.

STEP – astu laudalle ja anna mennä

Tämä mukaansatempaava tunti yhdistää aerobicin tutut perusasteleet ja step-laudan tuoman lisämausteen. Tunnilla rakennetaan koreografiaa step-laudalla, jossa hiki virtaa ja fiilis nousee! Tunti sopii sinulle, joka nautit liikkeen flow'sta ja pienestä haasteesta.

ZUMBA – iloa, liikettä ja lattarifiilistä

ZUMBA on iloinen ja energinen tanssitunti, jossa yhdistyvät latinalaisrytmit, kansainvälinen hittimusiikki ja mukaansatempaava meininki. Tunnilla liikutaan eri tanssilajien, kuten salsan, reggaetonin, cumbian ja hip hopin tahdissa – fiilis on katossa ja hiki taattu!

TEHO & VOIMA

Kaipaatko lisää potkua harjoitteluun? Teho & Voima -tunnit tarjoavat napakan yhdistelmän vauhtia, voimaa ja kunnon kohotusta. Nämä tunnit on suunniteltu sinulle, joka olet jo liikkunut jonkin aikaa ja etsit uusia haasteita – ilman monimutkaisia askelsarjoja. Valmistaudu hikoilemaan, haastamaan itsesi ja viemään treenisi seuraavalle tasolle!

ASTANGA YOGA 75 – voimaa, virtausta ja mielen selkeyttä

Astanga Yoga on fyysinen ja virtaava harjoitus, joka yhdistää hengityksen, liikkeen ja keskittymisen saumattomaksi kokonaisuudeksi. Tunnilla asanat eli jooga-asennot tehdään aina samassa järjestyksessä – kehoa kuunnellen ja vähitellen vaativuustasoa nostaen. Harjoitus kehittää liikkuvuutta, voimaa ja kestävyyttä, puhdistaa elimistöä sekä auttaa löytämään rauhan ja fokuksen arjen keskellä.

LES MILLS BODY ATTACK – Find your athletic potential

BODY ATTACK on korkean intensiteetin treeni, joka yhdistää urheilulliset juoksut, askelkyykyt ja hypyt, tehokkaihin lihaskuntoharjoituksiin. Tunti pohjautuu intervalliharjoitteluun ja saa inspiraationsa eri urheilulajeista, mikä tekee siitä monipuolisen, mukaansatempaavan ja tehokkaan kokonaisuuden.

LES MILLS BODY COMBAT – Fit, Fast, Strong

BODY COMBAT on korkean intensiteetin treeni, joka on saanut inspiraationsa eri itsepuolustuslajeista, kuten karatesta, nyrkkeilystä, taekwondosta, kickboxingista sekä tai chistä. Tunti yhdistää iskut ja potkut vauhdikkaaksi, musiikin siivittämäksi kokonaisuudeksi – täysin ilman kontaktia. Harjoitus kehittää erityisesti aerobista kuntoa, koordinaatiota ja kehonhallintaa.

LES MILLS BODY PUMP – From strength to strength

BODY PUMP on tehokas koko kehon harjoitus, joka muokkaa ja vahvistaa kehoa päästä varpasiin, lisää keskivartalon voimaa ja tukee luuston terveyttä. Tunnilla käytetään tankoja ja levypainoja, jotka haastaa lihakset monipuolisesti ja auttavat rakentamaan kestävästä voimaa.

LES MILLS BODY STEP – Step up for change

BODY STEP on energinen, sykettä nostava koko kehon treeni, jossa hyödynnetään step-lautaa. Tunnilla tehdään yksinkertaisia, mutta tehokkaita askelsarjoja laudalla sekä lihaskuntoharjoituksia, jotka muokkaavat erityisesti reisiä ja pakaroituja. Mukana on myös toiminnallisia liikkeitä, kuten kyykkyjä, askelkyykkyjä sekä harjoitteita levypainoilla.





HOT FLOW YOGA – lämmössä virtaavaa voimaa ja liikettä

Hot Flow Yoga on energinen ja virtaava voimajoogatunti, jossa liikkeet sulautuvat toisiinsa dynaamisina sarjoina. Jokainen tunti rakentuu inspiroivan teeman ympärille ja tarjoaa keholle sekä mielelle haastetta ja vapautta. Harjoitus kehittää voimaa, liikkuvuutta ja kehonhallintaa – samalla kun lämmin ympäristö tukee syvempää avautumista ja läsnäoloa. Tunti sopii kaikille, jotka on tutustuneet jo hot joogan perusteisiin ja haluaa viedä harjoituksen askeleen pidemmälle.

HOT POWER YOGA – voimaa, liikettä ja läsnäoloa lämmössä

Hot Power Yoga on dynaaminen ja vahvistava harjoitus niille, jotka kaipaavat joogalta enemmän tehoa. Tunti sopii jo hieman jooganneille tai muuten hyvän kehonhallinnan omaaville liikkujille. Harjoitus yhdistää virtaavia liikesarjoja, hengityksen rytmiiä ja kehonpainolla tehtävää lihaskuntoa – lämpimässä ympäristössä, joka tukee liikkuvuutta ja kehon avautumista.

LES MILLS RPM – A higher gear

RPM on energinen sisäpyöräilytunti, jossa poljetaan vaihtelevassa maastossa mukaansatempaavan musiikin tahtiin. Ylämäet, sprintit ja intervallit haastaa kehon, nostaa sykkeen ja vie kuntoa vauhdilla eteenpäin. Tunti on nivelistävällinen ja sopii kaikille – vastus ja vauhti säädetään itselle sopivaksi.

LES MILLS Strength Development – Build strength in phases based on strength and conditioning science.

LES MILLS Strength Development on vaihteittain etenevä voimaharjoitteluohjelma, jonka tavoitteena on lisätä voimaa ja lihasmassaa hallituilla, rauhallisilla liikkeillä ja toiminnallisilla harjoitteilla. Ohjelma yhdistää voimaharjoittelun ja kehonhuollon periaatteita, joiden avulla kehitetään tekniikkaa, kasvatetaan voimaa ja lisätään itsevarmuutta painoharjoittelussa. Ohjelma koostuu 12 yksilöllisestä harjoituksesta, joista jokainen keskittyy eri osa-alueisiin – perusvoimasta lihasmassan kasvatukseen ja puhtaaseen voimaan. Tunneilla ei seurata musiikin rytmiiä, vaan se toimii taustaelementtinä. Tunti sopii laajalle joukolle treenaajia – aloittelijat saavat ohjatun ja turvallisen alun voimaharjoitteluun ja kokeneemmat treenaajat hyötyvät ohjelman nousujohteisuudesta ja systemaattisesta rakenteesta.

LES MILLS THE TRIP – Immerse yourself

THE TRIP on uuden sukupolven sisäpyöräilytunti, jossa yhdistyvät huipputeknologia, sykettä nostava treeni ja visuaalisesti upea virtuaalimaailma. 40 minuutin ajan poljetaan läpi digitaalisesti luotujen 3D-maisemien – vuoristojen, kaupunkien ja avaruuden halki.

WORLD JUMPING – trampoliinitreeniä parhaimmillaan

World Jumping on energinen ja nivelistävällinen trampoliinitunti, joka saa sykkeen nousemaan ja hymyn huulille. Minitrampoliinilla tehtävä treeni kehittää tehokkaasti keskivartalon hallintaa, koordinaatiota ja aerobista kuntoa. Tunti sopii kaikille, mutta sitä ei suositella raskaana oleville tai alle 3 kuukautta synnytyksestä palautuville.

HAASTAVAA & ATLEETTISTA

Etsitkö treeniä, joka todella haastaa? Nämä tunnit on suunniteltu kokeneille liikkujille ja niille, jotka haluavat kehittää fyysistä suorituskyykyään monipuolisesti ja toiminnallisesti. Harjoituksissa yhdistyvät voima, kestävyys, ketteruus ja kehonhallinta. Tunnit sopivat niille, jotka haluavat ylittää itsensä, kehittyä tavoitteellisesti ja nauttia kunnan haasteista.

FUNCTIONAL FITNESS –

Toiminnallista voimaa ja suorituskyykyä koko keholle

Functional Fitness on monipuolinen, koko kehoa kuormittava harjoitus, jossa yhdistyvät voima, taito ja sykettä nostava intervallitreeni. Tunnilla tehdään mm. painonnosto- ja voimisteluliikkeitä sekä aerobisia harjoitteita, jotka kehittävät voimaa, kestävyyttä ja kehonhallintaa tehokkaasti ja toiminnallisesti.

LES MILLS GRIT Cardio – Lead or follow?

GRIT Cardio on intensiivinen 30 minuutin HIIT-treeni, joka vie kestävyyskunnan uudelle tasolle ja haastaa ylittämään itsesi. Tunnilla treenataan kehonpainolla – ilman välineitä, ilman tekosyitä.

LES MILLS GRIT Athletic – Quicker the better

GRIT Athletic on 30 minuutin huipputehokas HIIT-treeni, joka kehittää atleettisia ominaisuuksia kuten ketteryyttä, nopeutta, räjähtävyyttä sekä koordinaatiota. Harjoituksessa käytetään step-lautaa, levypainoja, tankoa sekä pelkkää omaa kehonpainoa.

LES MILLS GRIT Strength – How bad do you want it?

GRIT Strength on 30 minuutin korkean intensiteetin intervallitreeni (HIIT), joka kehittää lihasvoimaa, hapenottokykyä ja auttaa rakentamaan sporttista ja atleettista kehoa. Harjoituksessa käytetään levytankoa, levypainoja sekä kehonpainoa haastamaan kaikki suuret lihasryhmät.

LES MILLS SPRINT – Redefine your finish line

SPRINT on 30 minuutin korkean intensiteetin intervallitreeni (HIIT), joka tehdään sisäpyörällä. SPRINT on lyhyt mutta intensiivinen harjoitus, jossa motivaatio syntyy omien fyysisten ja henkisten rajojen ylittämisestä.