

TUNTIKUVAUKSET

Ryhtiä, liikkuvuutta ja kehon hallintaa

PILATES I ja II

Pilates I on helpompi pilates-tunti, mikä soveltuu hyvin pilatesta aloittaville ja vähemmän käyneille. Tunnilla opit turvallisen ja oikean suoritusmekaniikan pilatesharjoitteille, harjoittelua tukevan hengitystekniikan sekä hahmottamaan lantion, lanneselän ja rintakehon asentoa. Tunnilla kehität liikehallintaa, voimaa ja liikkuvuutta tehokkaasti mutta turvallisesti.

Pilates II on haastavampi pilatestunti, mikä soveltuu jo aiemmin tunneilla käyneille. Tällä tunnilla tehdään kehoa monipuolisesti haastavia, mutta turvallisia pilatesharjoitteita, joilla kehität edelleen keskivartalon voimaa ja liikehallintaa sekä kehon liikkuvuutta. Huom. Emme suosittelle tuntia ensikertalaisille.

KEHONHUOLTO 45

Kehonhuoltotunti, jolla lisää liikkuvuutta, ennaltaehkäiset vammoja ja maksimoit kehityksen. Liikkuvuusharjoitteet perustuvat fascialinjoihin ja niiden avulla pyritään palauttamaan kehon luonnollista liikkuvuutta. Ota tästä viikottainen hyvän olon rutiini!

ASTANGAJOOGA

Astanga jooga on dynaaminen perinteinen joogatyyl. Sen erityispiirteitä ovat vinyasa, joka tarkoittaa hengityksen ja liikkeen yhdistämistä, ja samojen liikkeiden ja sarjojen toistoa ilman välirentoutuksia.

YOGAFUNC

YOGAFUNC on perinteisiin joogateknikoihin perustuva tunti, joka soveltuu ennen kaikkea niille jotka haluavat kepeän tavan tutustua joogaan. Voimaa, liikkuvuutta, energiaa, iloa ja mielenrauhaa. Liikkeet tehdään musiikin tahtiin.

Paranna lihaskuntoa

AKTIIVIFIT

Aktiivifit on tehokas kokovartalon lihaskuntotreeni, joka sopii hyvin myös aloittelijoille. Tunneilla tutustutaan voimatunnin liikkeisiin. Alkulämmittelyn jälkeen tehdään 2-3 lihaskuntopatteria, joiden välissä selkeä palauttelujakso. Välineinä mm. kahvakuulat, käsipainot, levypainot, renkaat.

AKTIIVIPUMP

Aktiivipump on tehokas 45 minuuttinen, jossa lihaskuntoliikkeet tehdään musiikin tahtiin yhtä aikaa. Saat ihan eri tavalla buustia ryhmästä! Välineinä pumppitangot. Sopii hyvin aloittelijoille!

Tee toiminnallista

TRX-KINESIS

lisi 45

Voimaa, kestävyyttä, tasapainoa ja liikkuvuutta kehittävä tunti TRX-taljoilla sekä Kinesis-laitteilla. Vahvistaa syviä lihaksia, parantaa selän hyvinvointia. Sopii kaikille, erityisesti tuki- ja liikuntaelinongelmista kärsiville. Tunnin kesto on 45 minuuttia. Sopii aloittelijoille!

Kunto

Kuntotunnissa on lisiä pidempi työosuus. Voiman, tasapainon ja keskivartalonhallintaa lisäksi nostetaan sykettä. Tunnin kesto 55 minuuttia.

AKTIIVICIRCUIT

Jos kaipaat vanhaa kunnon kiertoharjoittelua, niin se on tässä. Säädä temmolla ja painolla oma tasonsi! Voimaa ja kestävyyttä saat tälläkin tunnilla.

AKTIIVICROSS

Toiminnallinen tunti, jossa kehittyy sekä voima että kestävyys. Tunti on haastava, mutta tarvittaessa ammattitaitoiset ohjaajamme skaalaavat liikkeet jokaisen kuntotasoon sopivaksi.

IISICROSS 45

Samat hyödyt kuin crossissa, mutta lyhyemmällä treenioloilla. Liikkeissä otetaan huomioon vähemmän liikkuneet ja aloittelijat.

KAHVAKUULA

Kahvakuulaliikkeet haastavat koko kehoa ja lihaskunnan lisäksi nousee syke. Kuntoiluvälineenä kuula on monipuolinen, ja ohjatulla tunnilla opit turvalliset tekniikat.

Lisää voimaa

VOIMA

Alavartalo ja ylävartalo

Noin 8 viikon jaksolla kehitetään maksimivoimaa vaihtuviin pääliikkeisiin. Viikko-ohjelma on kaksijakoinen. Käy kerran viikossa molemmissa!

Kokovartalo

Tiistaiaamuna on vuorossa koko vartaloa hivelevä voimatreeni. Teema: hyvä treeni, hyvällä tekniikalla. Tällä tunnilla saat oppia myös olympianostojen tekniikkaan. Mitä muutakaan sitä aamulla tekisi?

Kehon painolla

RED CORD

Kokovartalon voimatunti Red Cord -taljoilla, joissa säädät helposti itsellesi sopivan tason vartalon kulmalla. Tunti haastaa hyvin myös keskivartalon lihakset!

KEHONPAINOHARJOITTELU

Treeniä oman kehon painolla. Liikkeet kehittävät voiman ohella kehon koordinaatiota, tasapainoa ja liikkuvuutta. Tunnin alussa voimaosio, ja tunnin lopussa yllätreeni.

Nosta sykettä

KUNTONYRKKEILY

Tunneilla opit nyrkkeilyn perusteita. Siinä sivussa kunto kasvaa, koordinaatio- ja reagoitokyky paranee sekä niska-hartia-kivut saavat kyytiä. Tekniikat tehdään välineisiin.

SISÄPYÖRÄILY

Kehittää tehokkaasti aerobista kuntoa. Selkeät työ- ja palauttelujaksot. **Body Bike Smart+** -sovelluksella saat tunnista enemmän irti! Pyöräily on myös tehokasta rasvanpolttoa, jossa kiinteytät erityisesti pakara-, reisi- ja vatsaosastoa. Vastuksella säädät itsellesi sopivan tason. Tunnit 45 minuuttisia, lauantaan poljetaan 55 minuuttia.

AKTIIVIJAM

Aktiivijamissa jammaillaan musiikin tahtiin eri tanssityylejä kokeillen. Tanssiessa syke nousee, kunto kohoaa ja samalla lisää liikkuvuutta ja rentoudut. Ei edellytä tanssitaitoja pohjille, ja sopii ihan kaikille jotka pitävät tanssimisesta. Lopussa venyttely.