

# TUNTIKUVAUKSET - LÖYDÄ SUOSIKKISI!

## BASIC

**CIRCUITPULSE** – kuntopiiriharjoittelua Energysalissa. Sekä sykettä kohottavia että lihaksia vahvistavia liikkeitä samalla tunnilla. Teemme paljon liikkeitä oman kehon painolla mutta myös välineillä.

**CORE** – monipuolista keskivartalotreeniä! Vartalon ydinlihaksistoa (vatsa & selkä) harjoitetaan sekä dynaamisesti että staattisesti.

**NAISTEN/MIESTEN KUNTOPIIRI** – lämmittelyä spinningpyörällä, lihasharjoittelua laitteilla Wellness Line-salissa

**(G)OLD LADIES & BOYS** – kuntojumppaa miehille ja naisille 60+

**KUNTOJUMPPA** – helppo jumppa, lihas- ja kuntoharjoitteita koko keholle. Pitkä venyttelyosuus. TÄSTÄ ON HYVÄ ALOITTA!

**PUMP** – ryhmävoimaharjoittelua tangoilla ja painoilla. Kaikkien aikojen suosituin ryhmäharjoittelumuoto! Valitse itse käyttämäsi painot kykyisi mukaan.

**SPINNING** – maksimoitu kuntoharjoittelu. Alan suosituin harjoittelumuoto. Istut spinningpyörän päällä ryhmän mukana ja pyöräilet mukaansa tempaavan musiikin tahtiin.

**VILLASUKKAJUMPPA** – hauska treeni koko vartalolle, supertehokasta vatsalihaksillesi. Omat sukat mukaan!

## Fun & Energetic

**COREBALL** – Monipuolista, hauskaa ja tehokasta treeniä isolla tasapainopallolla.

**VATSA&PEPPU** - enkla, logiska och kraftfulla stegkombinationer där ben & bak jobbar effektivt + muskelövningar för mage & bak. Passet har hängt med i flera år. Målet är att sveltas och ha roligt!

**STEP & MIX** - Powerpainotteisia askelsarjoja ja combatliikkeitä sekä steplaudalla että ilman.

**STRONG BY ZUMBA** – Tällä tunnilla ei tanssita vaan tehdään hauskaa voima/intervalliharjoittelua oman kehon painolla, musiikin tahtiin joka saa sinut ylittämään itsesi joka kerta!

**ZUMBA** – hauska latinoinspiroitu tanssitunti.

# TUNTIKUVAUKSET - LÖYDÄ SUOSIKKISI!

## PULSE

**CIRCUITPULSE** – kuntopiiriharjoittelua Energysalissa. Sekä sykettä kohottavia että lihaksia vahvistavia liikkeitä samalla tunnilla. Teemme paljon liikkeitä oman kehon painolla mutta myös välineillä.

**HIIT ATHLETE** – Lihaskuntopainoitteista intervalliharjoittelua. Raskas tunti jossa nostetaan sykettä, poltetaan rasvaa ja haastetaan itseämme erilaisilla lihaskuntoliikkeillä. Tehokasta energiankulutusta!

**STRONG BY ZUMBA** – Tällä tunnilla ei tanssita vaan tehdään hauskaa voima/intervalliharjoittelua oman kehon painolla, musiikin tahtiin joka saa sinut ylittämään itsesi joka kerta!

**SPINNING** – maksimoitu kuntoharjoittelu. Alan suosituin harjoittelumuoto. Istut spinningpyörän päällä ryhmän mukana ja pyöräilet mukaansa tempaavan musiikin tahtiin.

**TABATA** – Korkeaintensiivinen intervallitunti. Sinulle joka haluat treenata todella kovaa!

**WORX** – Toiminnallinen kuntopiiriharjoittelu Crossgym24h – salilla Voimakatu 6:ssa. Crossgymin jäsenille (muut 10€ / kerta ennakoilmoittautumisella).

## Body & Mind

**BARREMOVE** – toiminnallinen harjoittelu jossa inspiraatio saatu yogasta & baletista. Tehokas mutta samalla hellä kovartalotreeni. Parantaa ja kohentaa ryhtiä, voimaa, kehonhallintaa, keskivartalon lihaksistoa, liikkuvuutta ja tasapainoa. Lupaamme että löydät yhteyden uusiin lihaksiin. KOKEILE!

**POWERYOGA** – voimaa, liikkuvuutta, tasapainoa ja kehonhallintaa. Opit tekemään aurinkotervehdykset A ja B, sekä monia asentoja pysty- ja istuma-asennossa. Keskitymme oikean perustekniikan oppimiseen. Pyrimme yhdistämään liikkeitä ja hengitystä, eli ns vinyasayogaa. Tervetuloa, voit tulla ilman aikaisempaa joogakokemusta!

**ROLLER™** – Lihaskalvorullauksia pilatesrullan avulla.

**YOGAFLEX™** – Yogapainoitteisia liikkeitä jotka lisäävät liikkuvuutta ja hyvinvointia. Tunti on rakennettu venyttelyliikkeistä jotka vahvistavat lihaksia ja tasapainoa. Rauhallinen tunti joka sopii kaikille.

**YOGASTRETCH** – Sopii täydellisesti jos haluat sekä venyttää että vahvistaa lihaksia. Tavoitteena parannettu liikkuvuus ja notkeus. Pyrimme yhdistämään liikkeitä ja hengityksen miellyttävään virtaukseen. Sopii sekä aloittelijoille että kokeneille joogaharrastajille.