

Tuntikuvaukset

BODY FUNCTIONAL – Toiminnallisia lihaskuntoharjoitteita koko keholle.

CORE - vartalon ydinlihaksistoa (vatsa & selkä) harjoitetaan sekä dynaamisesti että staattisesti.

COREBALL – Monipuolista, hauskaa ja tehokasta treeniä tasapainopallolla.

(G)OLD BOYS- /LADIES – kuntojumppa herroille/naisille 60 vuotta + 20 vuotta.

HIIT – Intervalliharjoittelua. Sisältää hyppyjä. Intensiivinen tunti joka haastaa parantamaan treenitasoasi ja samalla vahvistaa vartaloasi ja kohottaa kuntoasi. Haasta itsesi!

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

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

MIESTEN/NAISTEN KUNTOPIIRI - lämmittelyä spinningpyörällä, lihasharjoittelua laitteilla.

MOVE! - Helpompia askelsarjoja ja koreografioita sekä lihaskuntoliikkeitä.

POWERYOGA - joogan dynaaminen muoto, jossa harjoittelet hengityksenhallintaa (pranayama) eri asennoissa (asanas) liikkeiden katkeamatta. Tarkoituksena on tasapainottaa kehoa, sielua ja ajatusta.

PUMP - ryhmävoimaharjoittelua tangoilla ja painoilla. Kaikkien aikojen suosituin ryhmäharjoittelumuoto! Valitse itse käyttämäsi painot kykysi mukaan.

ROLLER™ – Lihaskalvorullauksia ja venyttelyä pilatesrullan avulla.

SPINNING - maksimoitu kuntoharjoittelu. Alan suosituin harjoittelumuoto. Istut spinningpyörän päällä ryhmän mukana ja pyöräilet mukaansa tempaavan musiikin tahtiin. Ohjaaja kannustaa sinua urotekoihin.

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

TABATA – Korkeaintensiivinen intervallitunti. Sinulle joka haluat treenata kovaa!

VATSA & PEPPUJUMPPA - yksinkertaisia, loogisia ja voimakkaita askelsarjoja, joissa jalat ja pakarat tekevät tehokkaasti töitä + lihaskuntoliikkeitä sekä vatsalle että pepulle. Tavoitteena on hikoilla ja nauraa!

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

YOGAFLOW™ - Vahvistaa kehonhallintaa, lihaksia sekä tasapainoa. Yoga-asentojan, asanas, myöten myös liikkuvuus paranee ja lihakset venyy. Yoga Flow -nimi tulee tavasta suorittaa liikkeitä sujuvasti peräkkäin hengityksen mukaan. Sopii sekä aloittelijoille että enemmän joogaa harrastaneille.

ZUMBA – hauska latinoinspiroitu tanssitunti.