

Tuntisisällöt

Bodypump

Lihaskuntotreeni ryhmässä musiikin tahdissa. Tunnilla vahvistetaan kehon suurimpia lihasryhmiä levytangon- ja painojen avulla. Jokainen voi harjoitella omalla kuntotasollaan valitsemalla itselleen parhaiten sopivat painot. Menevän musiikin tahdissa puristat itsestäsi enemmän irti kuin uskoitkaan! Sopii hyvin myös miehille!

Bodycombat

Tunti koostuu erilaisiin itsepuolustuslajeihin perustuvista liikkeistä ja asennoista. Tällä tunnilla syke nousee ja hiki virtaa! Mahtava musiikki ja tehokkaat lyönti- ja potkusarjat tekevät tunnista unohtumattoman elämyksen! Sopii kaikille!

Zumba

Zumba on tehokas ja hauska fitness-tanssitunti, jonka perusajatuksia ovat liikunnan ilo ja liikkeiden helppous. Tunnin aikana yhdistellään useita musiikki- ja tanssityylejä vuoroin nopeaan ja hitaaseen rytmiin. Zumba sopii sekä vasta-alkajille, että pidempään liikuntaa harrastaneille.

Kahvakuula

Hauska ja haastava toiminnallinen lihaskuntotunti, jossa käytetään pääasiassa kahvakuulaa. Kehittää lihasvoiman eri osa-alueita, hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa sekä liikkuvuutta. Ei sisällä askelsarjoja!

Kahvakuula 30

Puolentunnin kahvakuulatreeni, jota ennen voit lämmitellä omatoimisesti tai 30 min spinningissä.

Girya & Fitness

Tunnilla yhdistetään aerobiseen liikkeeseen kahvakuulaharjoittelu. Alkulämmittelyn jälkeen kahvakuulaharjoitteet yhdistetään helpohkoihin liikesarjoihin ja askeleisiin. Tunnin aikana harjoitetaan koko kehon lihaksisto. Tule kokeilemaan!

CXWORX

Nopea ja tehokas 30 minuutin keskivartalotreeni. Dynaamisten lihaskuntoliikkeiden avulla vahvistetaan vatsa, selkä- ja pakaralihaksia. Osassa kappaleista käytetään lisävastuksena tuubia eli vastuskuminauhaa. CxWorx parantaa funktionaalista voimaa, tasapainoa ja liikkuvuutta, mitkä auttavat ehkäisemään rasitusvammoja.

Vatsa-Peppu

Tunnilla keskitytään treenaamaan keskivartalon, pakaroiden ja reisien aluetta tehokkaasti. Tunnin alussa on lämmittely, jonka jälkeen lihaskunto-osio ja lyhyet venyttelyt loppuun.

Tehomuokkaus

Tunnin tavoitteena on parantaa mm. lihaskuntoa ja hapenottokykyä. Tunnin alussa helppo alkulämmittely, monipuolinen lihaskunto-osuus ja lopussa rentouttavat venytykset.

Tehomuokkaus ja vatsa-peppu tunneilla hyödynnettävät välineet vaihtelevat. Välineenä voi olla gymstick, step-lauta, käsipainot, iso jumppapallo tai oman kehon paino.

Bodystep

Aerobista kuntoa kohottava vauhdikas tunti. Bodystepissä askeletaan step-laudalle, jonka korkeutta voidaan säätää. Iloinen ja menevä musiikki yhdistettynä yksinkertaisiin ja sporttisiin askelyhdistelmiin nostaa sykkeen helposti huippulukemiin. Liikkeiden kevyemmät ja raskaammat vaihtoehdot takaavat tunnin sopivuuden kaikille. Parantaa aerobista kuntoa, ponnistusvoimaa ja lihaskestävyyttä.

Spinning

Sisäpyöräilyä menevän musiikin tahdissa. Sopii kaikenkuntoisille, sillä tunnilla jokainen pystyy harjoittelemaan oman kuntonsa mukaan. Tehokas treeni kunnan kohotukseen tai rasvanpolttamiseen. Laita jalkaasi sisätossut, ota mukaan juomapullo ja pyyhe. Tällä tunnilla hiki lentää.

Spinning 30

Puolen tunnin mittainen sisäpyöräilytreeni.

Pilates

Perustuu Joseph Pilateksen metodiin. Rauhallinen tunti, jossa liikkeet tehdään oikean hengitystekniikan tukemina. Pilates kehittää erityisesti keskivartalon syviä lihaksia, lisää koordinaatiokykyä, selän hyvinvointia, ryhtiä ja nivelten liikkuvuutta. Sopii kaiken ikäisille ja -kuntoisille hyvinvoinnistaan kiinnostuneille.

Vatsa-selkä 30

Puolen tunnin tehopaketti keskivartalon lihaksille. Voit yhdistää esimerkiksi spinningin tai kuntosaliharjoittelun kanssa.