

Kiinteytys IIB on joka naisen aerobic, jossa on helpohkoa n. 45 minuutin askelsarjaa. Lopuksi lihastyötä ja venyttelyä.

Kiinteytys IIIB on lattiatunti, jossa aerobinen-osuus on n. 45-50 min + lyhyt lihaskunto-osuus.

Core Tehokas koko kehon lihaksistoa, tasapainoa ja koorinaatiota kehittävä harjoittelumuoto tasapainolaudalla. Tällä tunnilla löydät vartalostasi uusia lihaksia!

Fitball Tunnilla tehdään hauskoja ja tehokkaita lihaskunto- ja tasapainoharjoituksia isoilla jumppapallolla. Fitball kehittää erityisesti keskivartalon hallintaa.

Balletone Haastava sekoitus lihaskunto- ja venyttelyharjoituksia, jotka pidentävät sekä vahvistavat koko kehoa ja sen lihaksistoa. Yhdistelmä klassisen baletin liikkeitä, pilatesta ja eri venyttelytekniikoita. Koreografia on yksinkertainen eikä sinulla tarvitse olla tanssitaustaa pysyäksesi mukana liikkeissä. Lopputunnin venyttely ja rentoutus tuovat sinulle rauhallisen ja hyvän olon.

Niska-Selkä-Hartia Tunnilla vahvistetaan ja venytetään niska- ja hartia sekä -selkäl lihaksia. Tunnilla treenataan vatsa- ja selkäl lihaksia monipuolisilla liikkeillä. Lopuksi n. 10 min venyttelyä, jotka kohdistuvat harjoitettuihin lihasryhmiin.

Circuit on tehokasta ja miellyttävää kiertoharjoittelua, jossa lihaskunto- ja aerobiset laitteet vuorottelevat. Painoja ja vastuksia vaihtelemalla saat itsellesi sopivan tehokkaan harjoituksen.

Miesten ryhmä tunnille on varattu CMS - jäsenille varattavia paikkoja. Ryhmän ohjelma vaihtuu eri kerroilla. Pääpaino liikunnassa on helppoissa, mutta tehokkaissa lihaskuntoa kohottavissa liikkeissä.

Vatsa-pakara n. 15 minuutin helppoa alkulämmittelyä seuraa pitkä vatsa- ja pakaralihaksiin keskittyvä lihaskunto-osuus.

Spinning + Core n.30 min lämmittely-spinning täydennettynä napakalla lihaskunto-osuudella, joka tehdään Core-laudoilla.

Afro Power Dance Täydellinen sekoitus tanssia ja treeniä. Rentoja, isoja ja voimakkaita liikkeitä, jotka saavat tunnin etenemään jouhevasti ja hauskasti.

Afro Power Dance + Body Lisänä n.10 min lihaskunto-osuus.

Latino Dance Tanssillinen tunti, jossa opetellaan askelkuviota askel askeleelta eri tansseihin. Välillä otetaan mukaan muutama kuvio aerobicista. Se on sekoitus Salsaa, Merenguea, Soca, reggaetonia, Cumbiaa, Latin Pop:a ja Sambaa. Tunnilla pidetään hauskaa, pidetään kuntoa yllä sekä rentoudutaan.

Venyttely Venyttely on tunti, jolla avataan kiristyneitä lihaksia. Venytykset ovat pidempiä kuin normaalit, tuntien lopussa olevat venytykset.

Pilates Pilateksen avulla voit kehittää voimaa, notkeutta ja kinteyttää vartaloa. Parannat ryhtiäsi ja hengitystä, samalla rentoutat myös mieltäsi. Sopii kaikille ja kaiken kuntoisille. Tunti jonka aikana unohdat kaiken muun ja keskityt vain oman kehosi kuuntelemiseen.

Kunto-gymstick Gymstick on keppijumppaa tehokkaampi kuntoiluväline. Kunto-gymstick harjoituttaa ja kehittää kesto- ja perusvoimaominaisuuksien lisäksi äärimmäisen hyvin tasapainokykyä ja kehon yleistä hallintaa. Kunto-gymstick soveltuu kaikille lihaskunnan ja koordinaation kehittämiseen.

Les Mills BodyVive (1.10. alkaen) on ohjelma, joka on tarkoitettu ensisijaisesti yli 40-vuotiaille naisille, jotka elävät tai haluavat elää aktiivista elämää. Tunnilla harjoitetaan aerobista kuntoa, voimaa ja liikkuvuutta käyttäen apuna käsien välissä pidettävää pehmeää palloa. VIVE-pallo auttaa aktivoimaan keskivartalon lihaksia ja harjoittamaan ryhtiä ylläpitäviä lihaksia samalla kun treenataan aerobista kuntoa. BodyVive-tunnin musiikki on alkuperäismuodossa olevaa 70-, 80- ja 90-luvun musiikkia.

Les Mills BodyJam on uusimpien musiikki- ja tanssirendien yhdistelmä, jossa pidetään hauskaa niin että hiki lentää.

Les Mills BodyPump on kestovoimaharjoittelutunti levytangoilla- ja painoilla. Tehokasta ja koko vartaloa muokkaavaa lihaskuntoharjoittelua. Sopii miehille ja naisille.

Les Mills BodyStep on vauhdikas askellustunti, jossa syke nousee ja fiilis on korkealla! Koreografia on reipas ja selkeä. Tunti sisältää lyhyen lihaskunto-osuuden.

Les Mills BodyCombat tunti koostuu itsepuolustuslajeista. Bodycombat on tehokas ja mukaansatempaava aerobinen kokonaisuus. Sykettä nostavat isku- ja potkusarjat etenevät vauhdikkaiden kappaleiden tahdittamina.

Les Mills BodyBalance on joogan, Tai Chi'n ja Pilatekseen pohjautuva harjoitusmuoto jossa keskitytään kehon ja mielen hallintaan. Tunti sisältää tasapaino-, liikkuvuus-, voima-, venytys- ja rentoutusharjoituksia.

Spinning

Perus A Tutustu näillä tunneilla spinningiin. Tunnilla edetään rauhallisesti ja keskitytään polkemisen perusasioihin. (Tunni kestää 40 min)

Rasvanpolto Miellyttävä ja tasaiseen tahtiin etenevä polkuosuus. Huikeita ylämäki- tai spurtiosuusia et tunnilta löydä. (Polku-osuus n. 50-55min)

Mountain High Tunnilla lisätään vastusta niin, että saadaan aikaiseksi yksi tai kaksi tiukkaa mäkeä. Huipulle päästyämme rullataan reippaasti alas. (Polku-osuus n. 45-50min)

PowerSpinning on tunti, joka alkaa n. 15 minuutin lämmittelyllä. Sen jälkeen poljetaan Power-osuus, jossa vaihtelevat työ- ja lepo- vaiheet. Tunti päättyy jäähdyttelyyn ja venyttelyyn.

Bailatino

Bailatino on tanssillinen liikuntamuoto, jonka perusajatuksena on tuoda ihmiset lähemmäksi latinalais-amerikkalaista musiikkia ja tanssia sekä latinalais-amerikkalaista kulttuuria yleensä. Bailatino tarkoitusena on poistaa musiikillisesta liikunnasta siihen helposti kohdistuvia suorituspaineita. Bailatino on kehittänyt Päivi Laukkanen ja Satu Markkanen.