

**MoveYourBody-Aerobic** on haastava aerobic-tunti, jossa tehdään n. 50 min aerobista askelsarjaa. Lopuksi jäähdyttelyt ja venyttelyt.

**Core** Tehokas koko kehon lihaksistoa, tasapainoa ja koordinaatiota 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.

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

**Miestenryhmä** Pääpaino liikunnassa on helppoissa, mutta tehokkaissa lihaskuntoa kohottavissa liikkeissä.

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

**Kuntorykkely** koostuu alkulämmittely-, tekniikka-, nyrkkeilyssä- ja kiertoharjoitteluosista. Lopussa lyhyt lihaskunto-osuus ja tehokkaat venyttelyt. Tehokasta erityisesti niska- ja hartia- ja vatsa-alueista kärsiville.

**Venyttely 30 min** Koko kehon lihaksistoa palauttava ja rentouttava lihaskunto-osuus. Keskipitkien ja pitkien venytysten tuloksena ryhti oikenee, sekä lihasten suorituskyky palautuu ja vähitellen kasvaa lihaskireyksen hellittäessä.

**Pilates, perustunnilla** Opetellaan pilateksen keskeisiä periaatteita, kuten keskivartalon hallintaa ja oikea hengitystekniikka. Tällä tunnilla kehon syvien lihasten aktivointi tulee sinulle tutuksi ja pääset alkuun uudessa harrastuksessasi. Tunti sopii kaikille.

**Pilates, jatkotunti** on suunnattu jo hieman pidempään pilatesta harrastaneille. Tunnilla käydään läpi haastavampia variaatioita jo tutuista liikkeistä, opetellaan uusia liikkeitä sekä flow-sarjoja. Tunti edellyttää aiempaa kokemusta pilates-tunneilta. Tästä syystä suosittelemme osallistumaan pilates perus-tunnille, vähintään 10 kertaa, ennen siirtymistä pilates jatko-tunnille.

**JamBaila** on vauhdikas ja liikunnallinen tanssitunti, jolla hauskanpito ja hikoilu yhdistyvät taattuun EtnoFitness-tyyliin! Tunnilla tutustutaan erilaisiin afrokaribialaisiin tanssityyleihin: sensuelli kuubalainen salsa, rohkea reggaeton, räväkkä jamaikalainen dancehall, iloinen karibialainen soca ja metka afrikkalainen ndombolo vievät ajatukset aurinkoon ja hiekkarannoille, kuumiin ja tähtikirkkaisiin öihin. Jokaisella tunnilla tulee osittain uusia ja osittain tuttuja askelia, joten uudetkin oppilaat pääsevät helposti mukaan, mutta vakituksille kävijöille on aina jotain uutta. Tuntien sisältöön kuuluu aina myös lihaskunto-osuus.

**ArmyBic** Yksinkertaista ja tehokasta! Intervallitunti, jossa vuorottelevat sykkeennosto- ja lihaskunto-osiot. Askelkuviot ovat helppoja ja välineinä lihaskunnon vahvistamiseen käytetään mm. voimatankoja. Sinulle, joka haluat tunnilta hyppyjä ja haasteita.

### Bailatino®

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

### Maatunnit

**Kuntojumppa** sopii kaikenikäisille ja -kokoisille naisille, että miehille. Jumppa koostuu lämmittävästä ja kevyesti kuormittavista liikkeistä ja liikeyhdistelmistä. Tavoite on saada hiki pintaan. Tunti on perusjumppa, jossa kiinnitetään huomiota nivelten ja rangan liikkuvuuteen. Jumpassa ei ole vaikeita askelsarjoja eikä hyppyjä.

**Terve selkä** tunnin tavoitteena on saada rankaan liikettä ja liikkuvuutta ja helpottaa selän yleisiä kiputiloja.

**Venyttelyn vetreäksi** Perusvenytyksillä toiminnallista liikkuvuutta lisää.

### Les Mills

**Les Mills BodyVive®** 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 tanssitrendien 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 mukaansa-tempaava aerobinen kokonaisuus. Sykettä nostavat isku- ja potkusarjat etenevät vauhdikkaiden kappaleiden tahdittamina.

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

**Les Mills BodyAttack®** on sporttinen aerobinen treenitunti, joka kehittää voimaa ja kestävyyttä. Tässä energisessä intervallitreenitunnissa yhdistyvät atleetiset aerobiset liikkeet sekä voimaa ja kehonhallintaa kehittävät liikkeet. BodyAttack jättää huikkeen tunteen!

### Spinning

**Perus A** Tutustu näillä tunneilla spinningiin. Tunnilla edetään rauhallisesti ja keskitytään polkemisen perusasioihin. (Tunnin kesto 40 min)

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

**Max-Rasvanpoltto** Pidennetty rasvanpolttotunti.

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

**Startti - spinning** Haluatko aloittaa spinningin? Tällä tunnilla saat opastusta pyöräkäyttöön ja polkemiseen. Tunnilla poljetaan n. puoli tuntia.

### Soututunnit tuntirakenne: alkulämmittely, työjakso, jäähdyttely ja venyttelyt

**Perustunti** 45min

Tunnilla opetellaan käyttämään soutulaitetta sekä kehitetään soututekniikkaa ohjaajan opastuksella. Mukaansatempaavan musiikin soidessa taustalla jokainen soutaa oman kuntonsa ja taitonsa mukaan kehittäen samalla aerobista kuntoa ja polttaen kaloreita. Sopii aloittelijoille ja sousiteltavaa on tulla tutustumaan lajiin perustunnilla.

**Rasvanpolttotunti** 60min

Tunnilla kerrataan soutulaitteen säädöt sekä soututekniikkaa. Vaihteleva tunti, joka tuo haastetta niin aktiiviliikkujalle kuin kuntoilijallekin, sopii myös painonhallintaan. Jokaisella on oma soutulaite ja näin pystytään itse määräämään omat tehot tahdin pysyessä yhteisenä. Kehitetään aerobista kuntoa sekä lihaskuntoa samalla kun kaloreita palaa.