SUPERTREENIT 2019 AIKATAULU

UUTUUS ◢

••• edistyneet •• keskitaso • helppo

	MAIJAMÄKI				KYLPYLÄ							
	EI VARAUSTA!	VARAA PAIKKA!	VARAA PAIKKA!	VARAA PAIKKA!	VARAA PAIKKA!	VARAA PAIKKA!	VARAA PAIKKA!	VARAA PAIKKA!	VARAA PAIKKA!	VARAA PAIKKA!	VARAA PAIKKA!	VARAA PAIKKA!
KLO	MAIJAMÄEN HALLI PÄÄLAVA	MAIJAMÄEN LIIKUNTASALI 120 hlöä/tunti	MAIJAMÄEN LUOKKA 201 25 hlöä/tunti	PUNTTISALI 20 hlöä/tunti	JUMPPASALI 150 hlöä/tunti	BIRGITTA 40 hlöä/tunti	SOFIA 40 hlöä/tunti	KATARIINASALI 30 hlöä/tunti	PEILISALI 30 hlöä/tunti	KUNTOSALI 30 hlöä/tunti	VESIJUMPAT 25 hlöä/tunti	ALLASTUNNIT 15 hlöä/tunti
9.15-10.00	**Good morning SuperTreenit** Maije Sjöroos, Pia Sankari •	**Vatsapeppu-Bootcamp** Heli Kurttila • •	**Korsetti Kuntoon** Taru Uusitalo •	**Total Body** Timo Kujanen, Rene Valtonen • •	**Shake It!** Laura Palonen •	**Feel The Shape!** Essi Vartiainen • •	**Functional training** Katja Johansson • •	**Gua-Sha krapa -kehonhuolto** Mari Himanka •	**Alkeisbaletti** Marija Kosynska •			**12.45-13.30 Merenneitouinti** Arja Lundeqvist • •
10.15-11.00	**Les Mills SH'BAM®** Kimmo Jukuri •	**TwerkOut** Meri Niemi •	**Spiraalistabilaatio** Taru Uusitalo, Maire Alho •	**Total Body** Timo Kujanen, Rene Valtonen • •	**PiYo** Vuokko Kronqvist •	**Functional Core** Ismo Uusi-Uola, Santtu Lehto • •	**Kuntonyrkkeily** Mia Salokannel, Heidi Vainio • •	**Gua-Sha krapa -kehonhuolto** Mari Himanka •	**XXL-Dance®** Sirpa Rönkkönen •		**Army** Sara Lindberg • •	**13.45-14.30 Merenneitouinti** Arja Lundeqvist • •
11.15-12.00	**Les Mills BODYCOMBAT®** Guilherme Reis • •	**MFC BoWe** Topi Helin • •	**PowerYoga** Hanna Manninen • •	**Won't walk tomorrow** Tuomas Hakala • •	**Let's Party** Teresa Zapater, Marika Kumlander, Mari Sonck •	**Shape Up** Anna Kaisa Ojala •	**Functional Circuit** Timo Kujanen, Rene Valtonen • •	**Hathajooga & äänimal-jarentoutus** Anette Huila •	**Lyrical Jazz** Iisa Niemi • •		**Army** Sara Lindberg • •	
12.00-12.45	**EVÄSTAUKO**											
12.45-13.30	**Les Mills BODYJAM®** Kimmo Jukuri • •	**Rasvanpoltto** Laura Henttinen-Moilanen • •	**PowerPilates** Hanna Manninen • •	**Won't walk tomorrow** Tuomas Hakala • •	**Liikkuvuus ja kehonhallinta** Kira Tiivola •	**MFC Battle** Topi Helin • •	**HighTrainer** Santeri Hilli, Jemina Laitinen •	**Aktiiviliikkujan jooga** Mikko Liukka, Anna Strazdina •	**Commercial Street** Venla Salmi • •	**Koko kehon salitreeni** Anette Huila •	**Chasing Mobility** Milka Fromholdt •	**UKOTUNNIT** 40 hlöä/tunti
13.45-14.30	**Evolution of Dance** Silja Silvanto • •	**Groovy Yoga** Marianna Ylinampa • •	**FasciaMethod** Amanda Nousiainen •	**TehoNaiset** Jonna Westerberg • •	**SuperHIIT-intervallitreeni kehopainolla** Kira Tiivola• •	**MFC Battle** Topi Helin • •	**HighTrainer** Santeri Hilli, Jemina Laitinen •	**Singing Bowls Relaxation** Jonna Nykänen, Hanna Heinonen •	**Broadway** Julia Roivanen • • •	**Voimakas keho** Ismo Uusi-Uola, Santtu Lehto • •	**Sinustako Baywatch?** Milka Fromholdt, Sauli Suominen • •	**11.15-12.00 Juoksutekniikan perusteet** Mikko Liukka, Anni Liukka •
14.45-15.30	**Les Mills BODYATTACK®** Susanna Varsanpää • •	**Notkeat nikamat** Laura Henttinen-Moilanen •	**Restoratiivinen jooga** Kirsi Saivosalmi •	**TehoNaiset** Jonna Westerberg • •	**Love2Dance** Marianne Muurinen • •	**PowerMethod** Viivi Kettukangas, Riikka Tolvanen • •	**HighHealer** Santeri Hilli, Jemina Laitinen •	**Singing Bowls Relaxation** Jonna Nykänen, Hanna Heinonen •	**Reggaeton** Anna Tolppa • •	**Fysiocircuit** Hannamari Koivisto •	**Aqua Zumba®** Minna Mustonen •	**12.45-13.30 Liiqquu Leikkipuistojumppa®** Maije Sjöroos •
15.45-16.30	**Kello Kuuden Treenit** Anna Saivosalmi • •	**Vapaaotteluun tutustuminen** Juho Valamaa • •	**Lasten ensiapu ja hätä-tilanteet** Jari Kouvalainen, Marko Ahtonen •	**BootyBump** Jarkko Veijola, Tiina Veijola • •	**Zumba® Fitness** Anton Romanov •	**HIIT syke** Mari Jaatinen • • •	**HighHealer** Santeri Hilli, Jemina Laitinen •	**Skumppajooga** Anna Strazdina •	**ConfiDance** Hanna Heinonen • •	**Fysiocircuit** Hannamari Koivisto •	**Aqua Zumba®** Minna Mustonen •	**13.45-14.30 Juoksun intervalliharjoitus** Anni Liukka, Mikko Liukka • •
16.45-17.30		**Itsepuolustusta naisille** Sami Koivumäki, Mari Laine •	**Kehotietoisuusharjoituk-sia tunnetaitojen tueksi** Elina Kauppila •	**BootyBump** Jarkko Veijola, Tiina Veijola • •	**Meditate & Relax** Hanna Manninen •	**TanssiTabata** Tiia Laine •	**Organic Impro** Iisa Niemi • •	**Skumppajooga** Anna Strazdina •	**Eteeristen öljyjen lempeä jooga** Leena Syrjälä •	**Kuntoilumuoto kaikille: personal training** Mikko Äikäs, Roosa Hannula • •		

TUNTISELOSTEET 2019

AKTIIVILIIKKUJAN JOOGA -tunnilla käydään läpi tärkeimmät kehoa vahvistavat ja palauttavat joogaliikkeet sekä annetaan käytännön ohjeita miten kotona pystyy huoltamaan ja vahvistamaan kehoa oman lajin oheisharjoitteluna. Tunti sopii sekä ensikertalaisille että aktiivisesti joogaavalle.

ALKEISBALETTI -tunnilla keskitytään fyysisen tasapainon ja lihasvoiman kehittämiseen. Opetellaan klassisen balettitanssin perusteita, mm. jalkojen ja käsien asentoja. Lisäksi tehdään hyppyjä. Osallistujalta ei vaadita aiempaa baletti-/tanssikokemusta. Ota mukaan sukat tai balettitossut!

AQUA ZUMBA® Allasbileet! Mukaansatempaava musiikki ja tehokkaat liikkeet luovat hauskan ja kuntoa kohottavan kokonaisuuden. Tunnilla voi treenata oman kunnon ja fiiliksen mukaan, nauttien lattari- ja maailmanmusiikin rytmeistä nivelystävällisesti altaassa. Aikaisempaa kokemusta ei tarvita, heittäydy mukaan!

ARMY vesijumppa on normaalia kovatehoisempi ja musiikiltaan armeijahenkinen. Tunti soveltuu kaikille!

Les Mills BODYATTACK® on urheilullinen hikitreeni, joka parantaa aerobista kuntoa ja kestävyyttä. Tunnilla tehdään sykettä nostattavia intervallityyppisiä liikesarjoja sekä lihaskunto- ja tasapainoliikkeitä. Atleettiset liikkeet ja mukaansatempaava musiikki motivoivat lähtöviivalta maaliin.

Les Mills BODYCOMBAT® on voimaa ja energiaa huokuva treeni, jossa voi päästää sisäisen taistelijan valloilleen. Energinen musiikki ja eri itsepuolustuslajeihin perustuvat liikkeet antavat lisäpotkun, jota tarvitaan mielikuvitusvastustajan voittamiseen kymmenenkin erän jälkeen.

Les Mills BODYJAM® on tanssi-ilottelu ja yhdistelmä uusimpia hittibiisejä sekä trendikkäimpiä tanssityylejä. Tunti on kuin tehty sinulle, joka rakastat tanssimista ja inspiroidut eri tanssi- ja musiikkityyleistä.

BOOTYBUMP-tunnilla laitetaan peput tulille, käyttäen mm. vastuskuminauhoja ja kahvakuulia. Treenissä panostetaan oikeaan tekniikkaan sekä tuntemukseen tarakassa. Treeni sopii keskitason treenaajalle, joilla on jo liikkeet suhteellisen hyvin hallussa, mutta myös kokeneille saadaan kyllä tuntumaa!

BROADWAY-tunnilla pääsee kosketuksiin tanssiin, jossa liioittelu ei ole ainoastaan sallittua, vaan suotavaa. Koreografioissa sovelletaan broadwayn tyylilajin ominaisuuksia, kuten tarinan kerrontaa ja omaperäisyyttä. Let the show begin!

CHASING MOBILITY on huoltavaan harjoitteluun keskittyvä tunti, jonka aikana pyritään sulattamaan etenkin niska-hartiaseudulle kertyneitä jumeja tehokkaiden kepillä tehtävien liikkuvuusharjoitteiden avulla.

COMMERCIAL STREET Hauskaa tanssia hyvillä biiteillä! Kokeilun arvoinen heittäytyminen etenkin sinulle, joka olet tähän asti epäröinyt tanssin aloittamista tai vanhaan harrastukseen uudelleen tarttumista. Ei oteta itseämme liian vakavasti, vaan keskitytään nauttimaan!

CONFIDANCE on hauska ja vauhdikas tanssitunti, jossa tanssitaan mm. lattareita suoraan musiikkiin. Tunnilla tanssitaan mm. salsaa, bachataa, reggaetonia, dancehallia sekä itämaista tanssia. Tarkoituksena on nauttia liikkeestä ja musiikista.

ETEERISTEN ÖLJYJEN LEMPEÄ JOOGA tuntuu ja tuoksuu hurmaavalta! Pääset sukeltamaan eteeristen öljyjen maailmaan lempeän joogaharjoituksen äärellä. Tunnilla koetaan eteeristen öljyjen hyvää tekeviä vaikutuksia; hengitystä avaten sekä kehoa rentouttaen. Tunti sopii kaikille tuoksujen ystäville.

EVOLUTION OF DANCE Kuumimmat biitit ja muuvit 70-luvulta tähän päivään! Tämä treeni on sinulle, joka haluat tanssia, inspiroitua musiikista, hikoilla yksinkertaisten askelkuvioiden parissa ja kokea eri aikakausien fiiliksen kehossasi. Let the music take you there!

FASCIAMETHOD on suomalaisten fysioterapeuttien kehittämä kokonaisvaltainen kehonhuoltomenetelmä, jossa kehon liikkuvuutta parannetaan erilaisilla liikkuvuusharjoitteilla, dynaamisilla täsmävenytyksillä, liikehallintaharjoittelulla ja faskiakäsittelypallon avulla. Harjoitus tehdään hengityksen tahdissa lempeän musiikin soidessa taustalla.

FEEL THE SHAPE! Tätä on liikkumisen ilo ja tehokas treeni! Energinen ja kokonaisvaltainen harjoitus täynnä energiaa ja muokkaavaa lihaskuntotyötä vatsalle ja pakaroille. Valitse tunnilla itsellesi sopivat vaihtoehdot.

FUNCTIONAL CIRCUIT on vauhdikas intervallitunti, jossa syke- ja lihaskunto-osiot vuorottelevat. Hiki lentää ja maitohappoja kertyy!

FUNCTIONAL CORE -tunnilla harjoitetaan keskivartalon hallintaa ja voimaa eri liikesuunnissa - aktivoidaan syvien lihasten käyttöä ja siirretään keskivartalon voimantuotto käsien ja jalkojen liikkeeseen: monipuolisempaa ja tehokkaampaa core-treeniä.

FUNCTIONAL TRAINING on koko kehoa kuormittava, supersuosittu treenimuoto PT:n ohjaamana. Tunnilla käytetään erilaisia treenivälineitä.

FYSIOCIRCUIT on fysiotrainerin ohjaama kiertoharjoittelutunti. Tunnilla treenataan kuntosalilaitteilla ja oman kehon painolla.

GOOD MORNING SUPERTREENIT on rauhallinen aamuflow, jossa keskitytään kehon herättelyyn, ryhdin avaamiseen, rangan kiertoihin ja rullauksiin sekä lihaksia lämmittäviin isompiin liikesarjoihin.

GROOVY YOGA on valmiiksi koreografioitu joogatunti. Tämä elämyksellinen harjoitus sopii loistavasti sinulle, joka haluat pitää hauskaa joogan ja hyvän musiikin parissa. Liikkeet ja asanat soljuvat luovasti yhteen musiikin tahtiin tuottaen inspiroivia ja ilahduttavia fiiliksiä. Tunti päättyy virkistävään rentoutukseen.

GUA-SHA KRAPA-KEHONHUOLTO Tunti, jonka aikana käytetään pilatespalloa ja Gua Sha-krapaa apuna isojen lihasryhmien lihaskalvojen avaamiseen. Suurin osa liikkeistä tehdään lattialla.

HATHAJOOGA & ÄÄNIMALJARENTOUTUS -tunnilla opetellaan rentoutumaan, hengittämään, vahvistamaan ja kuuntelemaan omaa kehoa. Alku- ja loppurentoutuksessa soitetaan maagisia äänimaljoja. Tunnin aikana keskityt vain itseesi, unohdat kaiken muun. Kehoa ohjataan asanoihin lempeästi kuunnellen kehon tuntemuksia, juuri itselle sopivasti.

HENGITYS- JA KEHOTIETOISUUSHARJOITUKSIA Tunnilla tehdään harjoituksia joita on helppo ottaa mukaan arkeen. Ne rauhoittavat ja tuovat huomion meneillään olevaan hetkeen, joten tunnekuohutilanteista tulee helpompia kohdata itsessä ja toisessa. Harjoitukset eivät vaadi ennakkotaitoja, vaan tunnille voit tulla juuri sellaisena kuin olet.

HIGHHEALER-tunnilla pääset tutustumaan kotimaiseen kehonhuoltokonseptiin. Tunnilla keskitytään jalkapohjien hyvinvointiin ja jalkojen hierontaan kivihieronnan ja putkirullien avulla. Tunti soveltuu kaikenikäisille ja -kuntoisille.

HIGHTRAINER-tunnilla pääset tutustumaan kotimaiseen kehonhuoltokonseptiin, jossa käytetään lihashuoltotuotteita kehonhuollon näkökulmasta. HighTrainer-tunti soveltuu kaikenikäisille ja -kuntoisille.

HIIT SYKE-tunti on intensiivinen kehonpainolla tehtävä intervallitreeni, jossa raskaat työjaksot vuorottelevat lyhyiden palautusten kanssa. Tunti koostuu monipuolisista ja koko kehoa kuormittavista liikkeistä, joita tehdään aikaa vastaan. Treeni kehittää kestävyyttä, voimaa, ketteryyttä ja maksimaalista hapenottokykyä.

ITSEPUOLUSTUSTA NAISILLE Yksinkertaisista uhkatilanteista selviäminen. Esim. käsiotteet, hiusotteet, otteet takaa sekä perusl yöntitorjunnat.

JUOKSUN INTERVALLIHARJOITUS -tunnilla tehdään erilaisia juoksuharjoitteita, joilla saat omaan juoksuusi monipuolisuutta. Luvassa erilaisia intervalleja, toiminnallista harjoittelua ja progressiivisia dynaamisia harjoitteita tasapainoon ja liikkuvuuteen. Intervallien lisäksi opit tekemään maastossa erilaisia juoksua tukevia harjoitteita. Tunti on ulkona.

JUOKSUTEKNIIKAN PERUSTEET Opi tekniikan perusteet! Juoksijan tulee osata oikea juoksutekniikka päästäkseen juoksemaan kovempia vauhteja ja pidempiä matkoja. Tee oikealla juoksutekniikalla juoksusta taloudellista ja ehkäise juoksuvammoja. Tunnilla käydään läpi perusharjoitteet, joiden kautta opit parantamaan juoksuasi ja pystyt harjoittelemaan itsenäisesti tekniikkaa. Tunti on ulkona.

KELLO KUUDEN TREENIT Simppeli, mutta äärettömän tehokas. Hauska, mutta hikinen. Lihaskuntoa, voimaa ja kestävyyttä!

KOKO KEHON SALITREENI Opi kuntosalitreenauksen perusteet! Tunti toteutetaan kiertoharjoitteluna, jossa saat itsellesi sopivia vaihtoehtoja ja vinkkejä suoritustekniikkaan. Treenissä käydään läpi kehon suuret lihasryhmät sekä niille sopivat liikkeet, toistot ja painot. Saat tunnin treeniohjelman myös mukaasi.

KORSETTI KUNTOON Äideille ja kaikille naisille suunnattu tunti vatsalihasten ja lantionpohjan kuntoutukseen. Tunnilla harjoitetaan useita keskivartalon- ja lantionalueen kiputiloihin liittyviä osa-alueita. Menetelminä mm. Pilates-, äitiys- ja lantionpohjan fysioterapian liikkeitä sekä Spiraalistabilaatio ja Hypopressive.

KUNTOILUMUOTO KAIKILLE: PERSONAL TRAINING -tunti on suunniteltu juuri sinulle, joka haluat esimakua siitä, mitä on henkilökohtainen valmennus parhaimmillaan!

KUNTONYRKKEILY Tehokas, sykkeitä kohottava treeni, jossa pääset turvallisesti tutustumaan nyrkkeilyn saloihin.

LASTEN ENSIAPU JA HÄTÄTILANTEET Vauvan ja lapsen elvytys on äärimmäinen hätätilanne, jossa maallikon tekemillä toimenpiteillä on henkeä pelastava merkitys. Vaikka näitä ei joka perheen kohdalle satu, on hyvä ymmärtää tietyt lainalaisuudet, jos pahin mahdollinen yllättää. Tule harjoittelemaan turvallisesti nukeillamme.

LET´S PARTY Hauska ja energinen tanssitunti, erilaista musiikkia ja erilaisia tyylejä. Tunti sopii kaikille!

LIIKKUVUUS JA KEHONHALLINTA -tunnilla keskitytään liikkuvuus- ja venyttelyharjoitteiden hallintaan sekä kontrollointiin nivelten koko liikelaajuudella. Tunti koostuu kehonpainolla tehtävistä aktiivisista venyttely- ja liikkuvuusharjoitteista, jotka tehdään ajatuksella kehontuntemusta kehittäen.

LIIQQUU LEIKKIPUISTOJUMPPA® Aikuisille lihaskuntoharjoittelua leikkipuistoympäristössä. Tunti sopii kenelle tahansa ulkojumpasta kiinnostuneille. Jumpassa hyödynnetään leikkipuiston välineitä sekä vastuskuminauhaa. Liikkeitä voi muunnella oman kunnon mukaan ja tunnista saa myös haastavan. Tunti sisältää alkulämmittelyn sekä kiertoharjoituksena tehtävän lihaskunto-osion.

LOVE2DANCE Tämä helpoista askeleista koostuva fiilistelytunti tuo hien pintaan ja vie sinut tunnelmasta toiseen. Love2Dance on dynaaminen yhdistelmä helposti seurattavia askelia, erilaisia tanssityylejä ja musiikkilajeja. Tunnin avainsanana on monipuolisuus.

LYRICAL JAZZ on ilmaisuvoimainen fuusiotanssilaji, jossa yhdistyvät parhaat puolet nykytanssista, jazzista ja baletista. Tunnilla tehdään tanssiin virittävä lämmittely, harjoitellaan tanssitekniikkaa keskilattialla ja eri tavoin tilassa liikkuvia sarjoja, sekä opetellaan tunnin lopuksi tanssittavaa koreografiaa. Tunnilla tanssi, musiikki ja lyriikka sulautuvat yhdeksi ilmaisuvoimaiseksi kokonaisuudeksi. Tunti soveltuu jotain tanssillista liikuntaa jo harrastaneille.

MEDITATE & RELAX -tunnilla tehdään keskittymis-, rentoutus- ja liikeharjoituksia, jotka kirkastavat mieltä ja tasapainottavat oloa. Osa harjoituksista tehdään istuen, osa selinmakuulla ja osa liikkuen. Meditaatio- ja rentoutumisharjoitukset tekevät hyvää kiireiselle mielelle ja auttavat jaksamaan niin töissä kuin vapaa-ajalla. Tunti sopii kaikille.

MERENNEITOUINTI on iloa, riemua ja rentoutta tuova liikuntamuoto. Se kehittää loistavasti keskivartalon lihaksia ja parantaa hapenottokykyä. Tunnista on mahdollista saada tehotreeni tai stressiä lievittävä nautinto. Tunti sopii uimataitoisille, joilla on hyvät sukellustaidot.

MFC BATTLEssa lihasten lämmittelyn jälkeen siirrytään sykettä nostattavaan kamppailuosuuteen. Kamppailuosuuden liikesarjat tehdään kamppailuntapainen vauhti säilyttäen, pilke silmäkulmassa!

MFC BOWE on kehonpainoharjoittelua ja koostuu yli 70 liikkeestä. Ohjelmat liikkeineen ja harjoituksineen soveltuvat niin aloittavalle kuntoilijalle kuin huomattavan kokeneelle urheilijallekin.

NOTKEAT NIKAMAT -tunnilla huolletaan kehoa, erityisesti selän aluetta. Teemme toiminnallisia liikkuvuus- ja venyttelyliikkeitä. Mukana myös pakaroita ja vatsaa vahvistavia liikkeitä. Loppuun muutaman minuutin rentoutus.

ORGANIC IMPRO -tunnilla yhdistellään improvisatorisia harjoituksia ja kehonpainoharjoittelua. Tunnin perustana on luonnollisista liikkumisen tavoista kumpuava luova leikki. Liiketehtävien parissa työskennellään yksin, kaksin, pienryhmässä tai koko ryhmä yhdessä. Tunnilla haastetaan omaa tasapainoa ja liikkuvuutta, etsitään keskustan ydintukea, tuodaan painoa käsille, tehdään toiminnallisia lihaskuntoharjoitteita ja palautetaan mieleen kertaalleen jo hankittuja perusliikuntataitoja.

PIYO on yksi Beachbody -ohjelmistoon kuuluva laji. Tunnilla vuorotellaan joogapainotteisia liikkeitä lihaskunto- ja sykkeennostokappaleiden välillä. Tunnilla kehitetään sekä aerobista että lihaskuntoa unohtamatta kropan liikkuvuutta! Tunnin voi tehdä paljain jaloin tai kengät jalassa.

POWERMETHOD on suomalaisten fysioterapeuttien kehittämä kovatasoinen, toiminnallinen lihaskuntotunti. Tunnilla kehitetään turvallisesti ja tehokkaasti perus- ja kestovoimaa sekä opetellaan oikeat suoritustekniikat. Tunti sisältää kokonaisvaltaisia liikkuvuusharjoitteita, erilaisten liiketekniikoiden harjoituksia sekä koko kehoa kuormittavia toiminnallisia liikkeitä.

POWERPILATES -tunti tarjoaa tehoa, hikeä ja hyvää mieltä! Harjoittelu pohjautuu pilateksen perusperiaatteisiin eli hengityksen käyttöön, keskittymiseen sekä syvien lihasten aktivointiin. Harjoitteluun yhdistetään mm. kehonpainoharjoitteita ja erilaisilla välineillä, kuten pallolla ja kuminauhalla, toteutettuja liikkeitä.

POWERYOGA -tunnilla pidetään lämpö päällä! Syke nousee ja hiki virtaa, kun tehdään reipastempoista koko kehoa haastavaa asanaharjoittelua. Tunnilla kehität voimaa, liikkuvuutta ja tasapainoa joogan keinoin. Tule vapauttamaan sisäinen soturisi!

RASVANPOLTTO -tunti on sinulle, joka haluat pitää hauskaa ja kuluttaa kaloreita koreografisen askelluksen merkeissä. Tunnilla tehdään n. 30 min askellus-sarja, 10 min. lihaskunto-osuus ja 5 min. venyttelyt.

REGGAETON on kuuma lattaritanssi, joka on saanut vaikutteita eri tanssilajeista, kuten hip hopista ja dancehallista sekä Karibian ja Etelä-Amerikan perinteisistä tanssityyleistä. Reggaetonin liikekielessä korostuu keskivartalon, erityisesti rintakehän ja lantion, isolaatioilla leikittely. Tyylille on ominaista vahvat dynaamiset vaihtelut.

RESTORATIIVINEN JOOGA on rauhoittava joogatunti, jossa viivytään lempeissä asennoissa keho mukavasti tuettuna 5-10 minuuttia kerrallaan. Tavoite on rentouttaminen, hermoston tasapainottuminen ja voimavarojen palautuminen. Soveltuu stressin ja uupumuksen ehkäisyyn ja kaikille hiljentymistä kaipaaville. Ei vaadi joogakokemusta. Pukeudu lämpimästi ja ota mukaan oma viltti, jos mahdollista.

Les Mills SH´BAM® kiehtova yhdistelmä helppoja ja hauskoja tanssiaskeleita, jotka saavat jokaisen tuntemaan itsensä tanssilattian tähdeksi. Kunto kohoaa hittibiisien, remixien, vanhojen klassikoiden sekä modernien latinalaisrytmien tahdissa.

SHAKE IT! -tunnilla tunnet itsesi naiseksi isolla ännällä! Hauskaa revittelyä helpoilla askelluksilla mukaansatempaavan musiikin tahdissa = hulvaton fiilis ja hiki huomaamatta! Tämä tunti tempaa mukaansa, vaikka olet kuvitellut, että peppu ei liikahda mihinkään.

SHAPE UP Koko kehon perusteellista voima- ja liikkuvuustreeniä. Tunnilla keskitytään toiminnallisuuteen, liikkeiden laatuun ja harjoituksen flow'hun.

SINGING BOWLS RELAXATION Äänimaljarentoutus on syvärentouttava hoito, joka perustuu äänimaljojen värähtelyyn. Anna maljojen kauniin ja ikiaikaisen äänen kuljettaa mielesi toiseen aikaan ja maailmaan. Tällä tunnilla saat ottaa mukavan asennon matolla ja vain olla.

SINUSTAKO BAYWATCH? - ei mikään pienessä uima-asussa rannalla juoksenteleva blondi, vaan rautainen ammattilainen, joka on parhaimmillaan ryhmässä tai osaa tehdä nopeita päätöksiä henkeä uhkaavassa tilanteessa. Tällä tunnilla pääset opettelemaan oikeita hengenpelastustaitoja, oikeilla välineillä treenin siivittämällä twistillä.

SKUMPPAJOOGA on maailmalla suuren suosion saavuttaneen olutjoogan hieman kuplivampi serkku. Huumorilla ohjattu, kaikille sopiva joogaharjoitus, jossa yhdistyy liikkuvuutta ja voimaa parantavat asennot, hetkeen keskittyminen hengityksen avulla - sekä skumppa! Halutessasi voit vaihtaa kuplivasi alkoholittomaan.

SPIRAALISTABILAATIO (SPS) on kehonhallinta- ja terapiamenetelmä, joka on kehitetty erilaisten selkävaivojen konservatiiviseen kuntoutukseen. Spiraalistabilaation avulla vahvistetaan syvien vatsalihasten toimintaa, pakaralihaksia ja lapavälin lihaksia. Lajin tavoitteena on vähentää painetta selkärangan välilevyissä kireitä lihaksia lempeästi venyttäen ja spiraalina kulkevia tukilihaksia aktivoiden. Tunnilla käytetään vastuskuminauhoja. Tämä esittelytunti sopii satunnaisesti selkäkivuista kärsiville.

SUPERHIIT-INTERVALLITREENI KEHONPAINOLLA Tämä tunti sopii jokaiselle, joka haluaa kehittää kuntoaan tehokkaiden kehonpainoharjoitteiden avulla. Alkulämmittelyn jälkeen töitä tehdään 15-40 sekunnin ajan täydellä teholla, jonka jälkeen on 10-45 sekunnin palautusaika. Liikkeet voi jokainen tehdä oman kuntotasonsa mukaan. Tunti päättyy palauttavaan loppuverryttelyyn. Parhaimmillaan HIIT kehittää koko kehon motoriikkaa, kestävyyttä ja lihasvoimaa - sekä mielenlujuutta!

TANSSITABATA on iloinen, hyvän mielen tanssillinen tunti, jossa helppoja koreografioita yhdistetään erilaisiin musatyyleihin. Tabata-osuuksissa saadaan sykkeet koholle ja lihakset töihin.

TEHONAISET-treenissä yhdistetään cardio- ja lihaskuntoharjoittelua vapailla painoilla: perustreeni ilman ylimääräisiä kikkailuja. Yksilöllisen ohjauksen avulla tiedät, mitä olet tekemässä ja miksi. Ohjelma keskittyy muokkaamaan kehoa sekä parantamaan voimatasoja. Cardio-osuudella aktivoidaan kehon rasvanpolttoa. Saat myös ohjeet itsenäisen harjoittelun tueksi.

TOTAL BODY on koko kehoa muokkaava toiminnallinen lihaskuntotunti. Lihaskestävyys- ja koordinaatio-osuuksissa yhdistetään tehokkaasti kehonpainoharjoittelua sekä kuntosalivälineitä.

TWERKOUT on mukaansatempaavaa sekä hauskaa. Tunti on täynnä sheikkauksia, heristyksiä, poppauksia ja pyllynpyörityksiä. Tunnilla keskitytään twerkin erilaisiin perustekniikoihin,eikä tehdä koreografiaa. Täyttä tykitystä alusta loppuun: hikoilulta ei vältytä! Twerk kehittää erityisesti selkä-, reisi-, pakara- sekä vatsalihaksia. Tämä tunti on tarkoitettu yli 16-vuotiaille.

VAPAAOTTELUUN TUTUSTUMINEN Vapaaotteluun ja sen eri osa-alueisiin; painiin, lukkopainiin ja pystyotteluun tutustumista.

VATSAPEPPU-BOOTCAMP on tehokas ja monipuolinen treeni keskivartalolle, reisille ja pakaroille. Lyhyen alkulämmittelyn jälkeen käydään kohdelihasten kimppuun nostaen välillä myös sykettä. Tunnilla haastetaan, nautitaan yhdessä ja hikoillaan; liikkeissä tarjolla erilaisia vaihtoehtoja. Tunti on oikea treeniherkuttelu - Let It Burn!

VOIMAKAS KEHO sisältää 1-jakoisen lihaskunto/voimaharjoituksen kiertoharjoittelumenetelmällä toteutettuna. Treeni alkaa dynaamisella, liikeradat avaavalla lämmittely/aktivointiosiolla ja jatkuu voimaosiolla, jossa kehität perusliikemallien kautta voimaa koko vartaloon.

WON'T WALK TOMORROW Raskas jalkatreeni, jossa haastetaan erityisesti lihaskunto, kuitenkin samalla sykettä nostaen. Liikkeet suoritetaan pääpainoisesti vapailla painoilla ja opit harjoitteiden lisäksi uusia tehokkaita erikoistekniikoita.

XXL-DANCE®on liikuntamuoto niille, jotka haluavat tanssia ilman "pakko liikkua" -fiilistä ja ryppyä otsassa. XXL-Dance® on matalan kynnyksen liikuntaa. Tunnille on ominaista hauskanpito, irrottelu ja heittäytyminen, mutta samalla myös uuden opettelu, itsensä haastaminen ja ylittäminen. Tunti pitää sisällään lämmittelyn, koreografiallisia biisejä, itseilmaisua tanssien, jäähdyttelyn ja lyhyen venyttelyn.

ZUMBA ® FITNESS Tanssityylit ja musiikki vaihtelevat latino- ja afrorytmeistä kansainvälisiin hitteihin. Erilaiset rytmit ja tyylit kannustavat nauttimaan tanssista ja liikunnasta. Tunti koostuu intervallityyppisestä ohjelmasta, jossa osa liikkeistä tehdään nopealla, osa hitaammalla tempolla. Liikkeet kohdistuvat koko vartaloon.