SUPERTREENIT 2020 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	ALLASTUNNIT 10/25 hlöä/tunti	ULKOTUNNIT 20/40 hlöä/tunti
9.15-10.00	Good Morning SuperTreenit Pia Sankari, Maije Sjöroos •	Vatsa-peppu Heli Kurttila • •	Jokanaisen villasukkajumppa Pia Teissala • •	Total Body Timo Kujanen, Rene Valtonen • •	Zumba® Anton Romanov • •	Thainyrkkeily Anna Forsman, Jukka Merenluoto • •	FREESTYLER™ dance & tone Veronica Deac • •	Lempeä Hatha & Yin Yoga Erna Kasterinne •	Rumba Cubana Brian Ramos •		12.45-13.30 / 13.45-14.30 Merenneitouinti Annukka Aarnio • •	
10.15-11.00	SuperHIIT-intervallitreeni Kira Tiivola • •	Strong & Flexible Petra Pulli •	Jokanaisen villasukkajumppa Pia Teissala • •	Total Body Timo Kujanen, Rene Valtonen • •	Street Dance Annette Collin, Tiiu Peltonen • •	Functional Training Anki Lindström-Halkosaari • •	FREESTYLER™ dance & tone Veronica Deac • •	Yoga to Balance Maria Elevuori •	Latinoshow Emmi Tiermas • •		Vesijumppa Mikko Laine •	10.15-11.30 Juoksutekniikan perusteet Mikko Liukka •
11.15-12.00	Les Mills SH´BAM® Kimmo Jukuri, Janni Lindgren •	POP Pilates Varpu Jänisniemi, Julia Hilden •	Neck & shoulders saver Miia Hämäläinen •	Shoulder Smash Laura Helin • •	Toiminnallinen selkätreeni Jukka Harju •	Ysäribic Heli Kurttila • •	FREESTYLER™ dance & tone Veronica Deac • •	Terve selkä -Pilates Leena Syrjälä •	Jazz Dance Anki Lindström-Halkosaari • • •		Vesijumppa Mikko Laine •	11.15-12.00 Toiminnallinen kevättreeni Heli Väinölä • •
12.00-12.45					EVÄSTAUKO							
12.45-13.30	Les Mills BODYCOMBAT® Guilherme Reis • •	Kello kuuden treenit Anna Saivosalmi • •	Neck & shoulders saver Miia Hämäläinen •	Maastavedon tekniikkaopastus Mikael Pihlajamaa • •	Party Saara Valtonen • •	Vannetanssi tutuksi Merilei Mandelin •	Functional Circuit Rene Valtonen, Timo Kujanen • • •	Power Yoga Jari Karppinen • •	Voguing Lotta Lähteenmäki • •	Monipuolisesti kuntosa-lilla PT:n kanssa Jutta Schwela •	50-60's Aqua HIIT Susanna Vuori • •	11.15-12.00 Juoksutekniikka ja toiminnal-liset juoksuharjoitteet Mikko Liukka • •
13.45-14.30	Les Mills BODYJAM® Kimmo Jukuri, Janni Lindgren • •	Power Peter Eggert, Vilma Pikkarainen • • •	Yoga Flow Mira Niemi • •	Koko kehon salitreeni Jussi Sjöblom • •	Dynaaminen kehonhuolto ja liikkuvuus Kira Tiivola • •	Vannetanssi tutuksi Merilei Mandelin •	Barefoot & Mobility Maria Härmä, Hanssi Härmä •	Pilates Toning Hanna Manninen • •	Salsa Ladies' Style Mirka Saali • •	Voimaa ja suorituskykyä ylävartaloon Ismo Uusi-Uola, Santtu Lehto • •	50-60's Aqua HIIT Susanna Vuori • •	12.45-13.30 Innostu ulkotreeneistä! Nana Heikkilä • •
14.45-15.30	SuperParty Marika Kumlander, Mari Sonck •	Pilates Flow Jutta Österberg-Hurme •	Yin Yoga Marjut Nyholm •	Jalkatreeni Jussi Sjöblom • •	Minnan metodit -treeni Minna Tervamäki • •	Hyvän mielen jumppa Laura Palonen •	Vinyasa Flow Yoga Mari Laaksonen • •	Gentle Flow Lotta Lähteenmäki •	Musical Dance Juulia Niemi • • •	Voimaa ja suorituskykyä alakroppaan Ismo Uusi-Uola, Santtu Lehto • •	Power Aqua Joni Koskimäki • •	12.45-13.30 Street-O® Kari Lehto •
15.45-16.30	Les Mills BARRE™ Janni Lindgren •	Bodyweight Power Eevi Teittinen • •	Footbic® Riikka Backman •	Jalat ja berberi tuleen! Santeri Krannila • •	Dance Fusion Marianne Muurinen • •	Vannetanssi tutuksi Merilei Mandelin •	Liikkuvaa liikkuvuutta Jutta Österberg-Hurme •	Vuodenaikajooga Laura Yli-Arvela • •	Twerk Jasmine Vavuli • •	Kuntosaliohjaus Jaana Lilja •	Power Aqua Joni Koskimäki • •	13.45-14.30 Street-O® Kari Lehto •
16.45-17.30		FreeGym Severi Blomberg, Mikko Terho • •	Footbic® Riikka Backman •	Jalat ja berberi tuleen! Santeri Krannila • •	Skumppajooga Anna Strazdina •	Vannetanssi tutuksi Merilei Mandelin •	Fighting Monkey Practice: Movement Situations Marko Grönholm • •	BESOMOVES™ Benita Auterinen • •	Latinohips® Liisa Aro • •	Supersarjat salilla Janne Jylhä • •		13.45-14.30 Ulkotreenit Tiia Pirttimäki •

TUNTISELOSTEET 2020

50-60'S AQUA HIIT on sykkeen nosto ja lihaskuntoliikkeitä vuorotteleva vauhdikas vesitreeni 50-60-luvun musiikin tahtiin.

BAREFOOT & MOBILITY tarjoaa ymmärrystä paljasjalkailuun. Opit aktiivisen ja passiivisen mobilisaation erot ja hyödyt. Ihmetellään yhdessä kävelyn merkitystä jalkapohjan optimaalisen toiminnan kannalta ja toisin päin. Kotiin vietäväksi saat helppoja harjoitteita.

Les Mills BARRE™ on balettivaikutteinen treeni, joka muokkaa ja kiinteyttää koko kehoa. Tunti koostuu lämmittelystä, sykettä nostavasta liikkuvasta osuudesta, baletinomaisista voimaliikkeistä sekä balettitanssijan kehonhallinta- ja kunto-osiosta.

BESOMOVES™ yhdistää joogaa, kehotietoisuusharjoitteita, luonnollista intuitiivista liikettä, sekä voima- ja intervalliharjoittelua. Tavoitteena on saada osallistuja täysin läsnäolevaksi kehoonsa sekä tuntemaan itsensä vahvaksi, notkeaksi ja energiseksi.

BODYWEIGHT POWER haastaa kehosi kokonaisvaltaisesti! Tule mukaan energiseen treeniin, joka vie sinut uusiin ulottuvuuksiin. Tunnilla testataan voimaa, nopeutta, ketteryyttä ja koordinaatiota.

Les Mills BODYCOMBAT® on voimaa ja energiaa huokuva treeni, jossa voit päästää sisäisen taistelijasi 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 sekä inspiroidut eri tanssi- ja musiikkityylein.

DANCE FUSION -tunnilla pääset matkaamaan tyylilajista toiseen: Intian hilpeästä Bollywoodista, Jamaikan rohkean Dancehallin kautta Euroopan omaan Eurovisu-fiilistelyyn! Tunnilla heittäydytään ja rakennetaan helppoja, lyhyitä koreografioita.

DYNAAMINEN KEHONHUOLTO JA LIIKKUVUUS -tunnin harjoitukset ovat dynaamisia liikkuvuus- ja venytysharjoituksia, joilla helpotetaan kehon kireyksiä. Liikkeet tehdään omassa tahdissa ja omaa kehoa kuunnellen.

FIGHTING MONKEY PRACTICE: MOVEMENT SITUATIONS -tunnilla syvennytään epäsäännöllisten liikkumis- ja harjoitusmenetelmien kautta liikkeen adaptaatioon ja variaatioihin. Harjoitteet edistävät improvisaatiota, mielikuvitusta ja luovuutta, jotka ovat välttämättömiä ominaisuuksia ongelmanratkaisulle. Leiki. Altista itsesi haasteille. Kohtaa tuntematon.

FOOTBIC® on tehokas, kahdella pehmeällä Footbic®-pallolla tehtävä jalkaterien kuntoutusohjelma: vahvistetaan jalan tukilihaksia ja kuntoutetaan kineettisen ketjun vääristymän aiheuttamia kiputiloja. Footbic -harjoitteilla ennaltaehkäistään myös urheiluvammoja ja virheasentoja.

FREEGYM-tunnilla yhdistyvät voimistelu, voimaharjoittelu, voltit ja parkour. Freegym rikkoo perinteisen voimistelun rajoja. Tule rohkeasti mukaan!

FREESTYLER™ DANCE & TONE -tunnilla käytetään erityistä alustaa, jonka kautta vastuskuminauhat kiinnitetään käsiin ja jalkoihin. Kaikki liike luo vastusta joka suuntaan. Erittäin monipuolinen ja kaikkia lihasryhmiä haastava treenikokonaisuus!

FUNCTIONAL CIRCUIT on lihaskestävyyttä ja kestävyyskuntoa kehittävä tunti, joka haastaa kehosi toimimaan kokonaisuutena. Ylitä rajasi!

FUNCTIONAL TRAINING on toiminnallinen kuntopiiri, jossa kehität kokonaisvaltaisesti kestävyyttä ja henkistä kanttia. Astu ulos mukavuusalueeltasi!

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

GENTLE FLOW on lempeä joogatunti, jossa hengitys ja liike yhdistyvät virtaavaksi kokonaisuudeksi. Tunti on saanut vaikutteita mm. liikeimprovisaatiosta sekä somaattisista menetelmistä, joten kokemuksellisuus on tässä harjoituksessa suuressa osassa.

HYVÄN MIELEN JUMPPA -tunnin jälkeen ei voi jäädä huono fiilis! Tunti sisältää sykkeen kohotusta helpohkoin askelin, arkea tukevia kehonpainoharjoituksia sekä hyvää fiilistä. Tuntia rikastaa mukaansatempaava musiikki.

INNOSTU ULKOTREENEISTÄ! Tule kokeilemaan suosittua ulkotreeniä, jossa kohdetaan kuntoa oman kehon painolla ja samalla nautitaan raikkaasta ulkoilmasta! Jokainen voi muokata treenin omalle tasolleen sopivaksi! Huomioi säännmukainen vaatetus ja kengät.

JALAT JA BERBERI TULEEN! Mikäänhän ei voita kunnon jalkapäivää! Tällä tunnilla treenataankin pakarat sekä jalat laaja-alaisella kuormituksella. Treenin haastavuutta sekä kuormitustasoa pystyt säätämään omilla painovalinnoilla. Silkkaa hapotusta alakropalle!

JALKATREENI - älä skippaa tätä! Tasapainoinen fysiikka toimii aina; oli tavoitteena sitten yleinen terveys tai aktiiviurheilu. Tunnilla saat ohjauksen kuntosaliharjoitteilla toteutettavaan jalkatreeniin ja ammattilaisen opastusta tekniikkaan.

JAZZ DANCE on vauhdikas koreografinen tunti, jolla tutustuttaan jazztanssin maailmaan. Duke Ellingtonin sanoin: "It don't mean a thing if it ain't got that swing".

JOKANAISEN VILLASUKKAJUMPPA Tule liukumaan tehokkaasti - ota koppi kotitreeniin! Haasta itsesi ja koko kehosi kera villasukkien! Ei vaikeita koreografioita, hiki- ja hauskuustakuu! Ota mukaan villasukat käsiin ja jalkoihin.

JUOKSUTEKNIIKAN PERUSTEET Opi tekniikan perusteet! Juoksijan tulee osata oikea juoksutekniikka päästäkseen juoksemaan kovempia vauhteja ja pidempiä matkoja. Tee oikealla tekniikalla juoksusta taloudellista ja ehkäise vammoja. Huomioi säännmukainen vaatetus ja kengät.

JUOKSUTEKNIIKKA JA TOIMINNALLISET JUOKSUHARJOITTEET -tunnilla opit juoksutekniikan perusteet sekä erilaisia juoksuharjoitteita ja juoksun oheisharjoitteita omaan treeniisi. Huomioi säännmukainen vaatetus ja kengät.

KELLO KUUDEN TREENIT on hauska ja monipuolinen lihaskuntoa ja sykkeenkohotuksia yhdistävä bootcamp-henkinen treeni. Liikkeet ovat yksinkertaisia ja ne tehdään aikaa vastaan. Kello kuuden treeneissä ylität itsesi joka kerta, kuntotasostasi riippumatta.

KOKO KEHON SALITREENI on kuntosalilaitteilla toteutettava koko kehon harjoitus. Salitreeni on tehokas keino saavuttaa vahva, hyvinvoiva vartalo. Tule kokeilemaan ammattilaisen opastuksella kuntosaliohjelmaa, joka vahvistaa koko vartaloa ja poltttaa rasvaa - pääset kuntosaliharjoittelun alkuun!

KUNTOSALIOHJAUS-tunnilla harjoitellaan koko kehon lihaksistoa monipuolisesti ja tehokkaasti kestävyyttä ja henkistä kanttia. Astu ulos mukavuusalueeltasi!

LATINOHIPS® on iloinen ja vauhdikas tanssillinen tunti. Tunnilla tanssitaan kahta mukaansatempaavaa koreografiaa. Tanssilajeja ovat mm. salsa, brassi-samba, cha-cha, bachata ja merengue. Tule löytämään latinolanteesi!

LATINOSHOW on autenttisten latinalaistanssien rytmiä ja liikekieltä yhdistettynä showtanssin teatraalisiin elementteihin. Tälle tunnille et tarvitse paria, vaan pääset nauttimaan tanssista osana ryhmää. Tunti on koreografinen, mikä haastaa kehoa ja mieltä, mutta tärkeimpänä tavoitteena on saada keho liikkeelle upean musiikin rytmittämänä ilman suorituspaineita!

LEMPEÄ HATHA JA YIN YOGA -aamutunnilla tehdään rauhallisesti ja keskittyen kehoa lempeästi avaavia asanoita, jotka tasapainottavat kehoa ja mieltä. Puolet tunnista on lempeää hathajoogaa ja toinen puoli meditatiivista ja hidastempoista Yin-joogaa.

LIIKKUVAA LIIKKUVUUTTA -tunnilla tehdään aktiivisia ja passiivisia liikkuvuusliikkeitä soljuvasti liikkeestä toiseen liikkuen. Perinteiset venyttelyliikkeet saavat näin uutta ilmettä. Liikkeet avaavat ja huoltavat kehoa.

MAASTAVEDON TEKNIIKKAOPASTUS -tunnilla opit maastavedon tekniikan perusperiaatteet ja saat kuulla, kuinka iso kokonaishyöty harjoitteesta on ihmiskeholle. Jokainen tunnille osallistuja saa henkilökohtaista opastusta omiin kehon mittasuhteisiin ja ominaisuuksiin perustuen. Tunnin tavoitteena on tuottaa osallistujille rohkeutta soveltaa maastavetoa jossain muodossa omassa harjoittelussaan.

MERENNEITOUINTI-tunnilla käytetään merenneitoasua sekä monofin-räpylää, jotka yhdessä muodostavat merenneidon tärkeimmän uintivälineen: pyrstön. Tunnilla harjoitellaan pyrstön käyttöä. Lisäksi sukelletaan paljon ja tehdään kaikkea hauskaa kuperkeikoista korkkiruuviliukuihin. Osallistujilla tulee olla hyvä sukellus- ja uimataito. Ota mukaan uimalasit.

MINNAN METODIT -treenin keskiössä ovat tehokkaat kehon ja mielen harjoitukset. Harjoitukseen osallistujat oppivat hyvinvointia ja liikkuvuutta lisääviä sekä kehoa avaavia ja vahvistavia harjoitteita, joista on iloa niin toimistotyöläiselle kuin huippuurheilijallekin.

MONIPUOLISESTI KUNTOSALILLA PT:N KANSSA -tunti koostuu kiertävästä kehonpainoharjoittelusta kuntosalivälineitä hyödyntäen. Opi yhdistelemään liikkeitä ja laajenna liikevalikoimaasi. Tunnilla saat Personal Trainerin opastusta liikkeiden monipuoliseen hyödyntämiseen.

MUSICAL DANCE on teatraalinen tanssitunti, jolla tehdään koreografiaa tutun musikaalin hengessä.

NECK & SHOULDERS SAVER -joogatunti pelastaa jumeilta sekä tuo hellävaraisesti kepeyttä hartioihin ja vetreyttä niskaan. Tunti on oman kehon ja mielen huolenpitohetki, jossa yhdistellään rennosti rauhallisia liikkeitä ja lepoa. Tunti antaa tilaa erityisesti yläselän ja niska-hartia-alueen toiminnalle.

PARTY on eri vaikutteista syntynyt todellinen bailutunti, jossa hikipisaroita ei säästellä. Tunti on yhdistelmä helposti opittavia koreografisia kokonaisuuksia sekä yhden kehonosan tai liikkeen harjoituksia musiikin tahtiin. Musiikki vaihtelee laajasti latino- ja dancegenreistä aina 90-luvulta tämän päivän hittibiiseihin.

PILATES FLOW on kehoa huoltava ja vahvistava tunti, jolla myös mieli lepää. Pilateksen klassiset liikkeet luovat tunnin perustan, joita maustetaan erilaisilla liikkeiden yhdistelmillä. Tunnin nimi tulee tavasta suorittaa liikkeet sujuvasti peräkkäin - pienestä suureen kasvattaen.

PILATES TONING -tunti perustuu Joseph Pilateksen luomaan kehonhallintamenetelmään: Pilatekseen. Pilates-harjoittelu kehittää kehonhallintaa, voimaa, liikkuvuutta, kestävyyttä sekä kehotietoisuutta. Tunnilla keskityttään vyötärön alueeseen syvän hengityksen ja vastavoimien periaatteen kautta. Harjoitukset tehdään hitaasti ja keskittyneesti.

POP PILATES on oman kehon painolla tehtävä kokonaisvaltainen ja tehokas tunti, joka haastaa keskivartalon lihakset ennenkokemattomalla tavalla. Treenissä yhdistyvät Pilates-harjoittelun menetelmät musiikkiin.

POWER AQUA hyödyntää veden monipuoliset mahdollisuudet vastuksen ja liikelaajuuksien suhteen. Tunti on tehokas ja intensiivinen vesitreeni.

POWER on koko kehoa monipuolisesti haastava toiminnallinen harjoittelu kehon omaa painoa käyttäen. Treeni kehittää voimaa, kestävyyttä, nopeutta ja ketteryyttä.

POWER YOGA -tunnilla juhlitaan ihmissysteemin vahvuutta ja mukautumiskykyä! Tunnilla tehdään klassisia jooga-asentoja modernilla otteella sekä harjoitellaan reittejä erilaisiin käsitasapainoihin. Tunti haastaa pinttyneitä käsityksiä asentojen suoritustavoista ja kannustaa liikkumaan uusin tavoin.

RUMBA CUBANA on ilonpitoa ja vapautta, jossa tanssiliikkeet ja rumpumusiikki yhdistyvät kokonaisvaltaiseksi kokemukseksi. Tunnilla opit vartalon hallintaa ja helpohkoja liikkeitä, jotka tutustuttavat sinut Kuuban rikkaaseen tanssiperimään ja kulttuuriin.

SALSA LADIES' STYLE on salsaa naisellisella liikekielellä maustettuna. Tunnilla tehdään pieni tanssikoreografia.

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

SHOULDER SMASH on olkapäätreeni, jossa hyödynnetään niin perusharjoitteita kuin erikoistekniikoita kokeneiden ohjaajien johdolla. Tunti on intensiivinen ja tehokas täsmäisku olkapäille.

SKUMPPAJOOGA on huumorilla ohjattu, kuplivan hauska joogaharjoitus, jossa yhdistyvät liikkuvuutta ja voimaa parantavat asennot, hetkeen keskittyminen hengityksen avulla sekä skumppa. Alkoholiton versio on saatavilla halutessasi.

STREET DANCE tarjoaa koreografista haastetta ja tanssillisia elämyksiä. Tunti koostuu kahdesta eri tanssigenrestä: hiphopista ja housesta. Tunnilla rakennetaan koreografiaa vapauden tunnosta unohtamatta. Tule heittäytymään ja haastamaan kehoasi.

STREET-O® on hauska ja helppo tapa oppia suunnistuksen alkeet. Koska suunnistus tapahtuu kaupunkiympäristössä, on liikkuminen helppoa eikä eksymisen vaaraa ole. Street-O on kehitetty kaikille sopivaksi liikuntamuodoksi, eikä se vaadi aikaisempaa kokemusta suunnistuksesta. Jokainen rastipiste on pieni arvoitus. Huomioi säännmukainen vaatetus ja kengät.

STRONG & FLEXIBLE on voimaa, notkeutta ja tasapainoa kehittävä oman kehon painolla tehtävä treeni. Tunti on kuin tehty sinulle, joka haluat tuntea iloa siitä, että olet vahva ja voit samalla kehittää liikkuvuuttasi.

SUPERHIIT-INTERVALLITREENI haastaa kuntosi tehokkailla kehonpainoharjoitteilla. Liikkeet voi jokainen tehdä oman kuntotasonsa mukaan. Parhaimmillaan HIIT kehittää koko kehon motoriikkaa, kestävyyttä ja lihasvoimaa - sekä mielenlujuutta!

SUPERPARTY on hauska ja energinen sekoitus eri tanssityylejä ja hyvää musiikkia. Tervetuloa kaikki sheikkailunhaluiset!

SUPERSARJAT SALILLA Voimaa ja hapenottokykyä kehittävät supersarjat tuovat salitreeniin lisätehoa ja vaihtelevuutta. Simppeli, mutta mielenkiintoinen tehokeino harjoitteluun.

TERVE SELKÄ -PILATES tekee hyvää selälle! Harjoitus pohjautuu tutkittuun tietoon selän terveydestä sekä Pilates-harjoittelun hyviin vaikutuksiin: mm. hengitykseen, sen hyvään toimintaan ja syvien lihasten vahvistamiseen.

THAINYRKKEILY on kamppailulaji, johon kuuluvat mm. erilaiset lyönnit, kyynärpäälyönnit, potkut ja polvipotkut. Tunnilla lyödään ja potkitaan parin kanssa potkutyynyihin.

TOIMINNALLINEN SELKÄTREENI Kuinka valitset oikeat harjoitukset selälle ja vatsalle? Miten yhdistät oikein dynaamiset liikkuvuusrajoitukset, terapeuttisen liikehallinnan ja toiminnalliset, vahvistavat harjoitukset? Haluatko, että selkäsi kestää ja vatsasi tukee kovempaakin treeniä? Toiminnallinen selkätreeni on tunti, joka vie sinut kohti kivutonta, normaalia arjen toimintakykyä ja rakentaa kuntoa, jossa selkäsi kestää liikuntaharrastukset – myös raskaammat urheilusuoritukset.

TOIMINNALLINEN KEVÄTTREENI -tunnilla on eri pisteitä, joissa käytetään köysiä, kahvakuulia, auton renkaita jne. Sykettä nostattavaa treeniä raittiissa ulkoilmassa. Huomioi säännmukainen vaatetus ja kengät.

TOTAL BODY on voimaa kehittävä koko kehon tehotreeni kuntosalilla.

TWERK -tunti aloitetaan twerkin perusteista niin, että saadaan jäykimmätkin lanteet ja bootyt liikkeelle! Treenikokonaisuus, jossa pidetään hauskaa ja sheikkailaan girl power -meiningillä!

ULKOTREENIT-tunti koostuu kiertoharjoittelumuodossa tehtävästä treenistä raikkaassa ulkoilmassa. Pääasiallisesti harjoitteet tehdään oman kehon painolla, luonnon omia elementtejä hyödyntäen, kukin omaan tahtiin. Huomioi säännmukainen vaatetus ja kengät.

VATSA-PEPPU on jumppien aatelia ja toimii aina! Alkulämmittelyn jälkeen käydään reisi-, pakara- ja keskivartalolihasten kimppuun monipuolisilla harjoituksilla oman kehon painoa hyödyntäen. Treenissä maustetaan sopivasti toiminnallisilla liikkeillä, joilla haasteetaan myös kehonhallintaa.

VANNETANSSI TUTUKSI -tunnilla tanssit nimen mukaisesti vanteen kanssa. Moniulotteinen vannetanssi on kiehtova tapa ilmaista itseään säännöttömästi ja tämä tekee lajista kaikille helposti lähestyttävän. Vannetanssi kehittää mm. koordinaatiokykyä, tasapainoa ja rytmitajua. Jokainen tekee tanssistaan oman näköisensä.

VESIJUMPPA koostuu alkulämmittelystä sekä syke-, lihaskunto- ja venyttelyosioista. Yksinkertaisen tehokas ja kokonaisvaltainen treenikokonaisuus!

VINYASA FLOW YOGA on astangajoogaan pohjautuva harjoitus, joka lisää kehon voimaa ja liikkuvuutta sekä auttaa olemaan läsnä hetkessä. Keho hyötyy harjoituksen fyysisyydestä, mieli hiljentymisestä. Hauska, leikkisä, voimakas ja rauhoittava harjoitus on vapaa suorittamisesta ja arvostelusta. Tule juuri sellaisena kuin olet!

VOIMAA JA SUORITUSKYKYÄ ALAKROPPAAN -tunnilla tehdään voimaharjoitus vuoropari- ja kiertoharjoittelumenetelmällä alavartalon lihaksille. Opit alavartalon perusliikemallien ydinkohdat. Kaikille osallistujille etsitään sopivimmat liikevalinnat, joiden avulla saliharjoittelusta saadaan paras hyöty irti.

VOIMAA JA SUORITUSKYKYÄ YLÄVARTALOON -tunnilla tehdään voimaharjoitus vuoropari- ja kiertoharjoittelumenetelmällä ylävartalon lihaksille. Opit ylävartalon perusliikemallien ydinkohdat. Kaikille osallistujille etsitään sopivimmat liikevalinnat, joiden avulla saliharjoittelusta saadaan paras hyöty irti.

TERVE SELKÄ -PILATES tekee hyvää selälle! Harjoitus pohjautuu tutkittuun tietoon selän terveydestä sekä Pilates-harjoittelun hyviin vaikutuksiin: mm. hengitykseen, sen hyvään toimintaan ja syvien lihasten vahvistamiseen.

THAINYRKKEILY on kamppailulaji, johon kuuluvat mm. erilaiset lyönnit, kyynärpäälyönnit, potkut ja polvipotkut. Tunnilla lyödään ja potkitaan parin kanssa potkutyynyihin.

TOIMINNALLINEN SELKÄTREENI Kuinka valitset oikeat harjoitukset selälle ja vatsalle? Miten yhdistät oikein dynaamiset liikkuvuusrajoitukset, terapeuttisen liikehallinnan ja toiminnalliset, vahvistavat harjoitukset? Haluatko, että selkäsi kestää ja vatsasi tukee kovempaakin treeniä? Toiminnallinen selkätreeni on tunti, joka vie sinut kohti kivutonta, normaalia arjen toimintakykyä ja rakentaa kuntoa, jossa selkäsi kestää liikuntaharrastukset – myös raskaammat urheilusuoritukset.

TOIMINNALLINEN KEVÄTTREENI -tunnilla on eri pisteitä, joissa käytetään köysiä, kahvakuulia, auton renkaita jne. Sykettä nostattavaa treeniä raittiissa ulkoilmassa. Huomioi säännmukainen vaatetus ja kengät.

TOTAL BODY on voimaa kehittävä koko kehon tehotreeni kuntosalilla.

TWERK -tunti aloitetaan twerkin perusteista niin, että saadaan jäykimmätkin lanteet ja bootyt liikkeelle! Treenikokonaisuus, jossa pidetään hauskaa ja sheikkailaan girl power -meiningillä!

ULKOTREENIT-tunti koostuu kiertoharjoittelumuodossa tehtävästä treenistä raikkaassa ulkoilmassa. Pääasiallisesti harjoitteet tehdään oman kehon painolla, luonnon omia elementtejä hyödyntäen, kukin omaan tahtiin. Huomioi säännmukainen vaatetus ja kengät.

VATSA-PEPPU on jumppien aatelia ja toimii aina! Alkulämmittelyn jälkeen käydään reisi-, pakara- ja keskivartalolihasten kimppuun monipuolisilla harjoituksilla oman kehon painoa hyödyntäen. Treenissä maustetaan sopivasti toiminnallisilla liikkeillä, joilla haasteetaan myös kehonhallintaa.

YIN YOGA on syvävenytyksiin ja rentoutumiseen keskittyvä joogamuoto. Tunnilla pyritään stimuloimaan kehon kudoksia syvemmältä. Asennoissa pysytään useampi minuutti. Yin-joogassa harjoitellaan asanaan antautumista ja tilan antamista.

YOGA FLOW -tunnilla voit nauttia vahvistavasta harjoituksesta, jossa pehmeät ja voimakkaat asennot haastavat kehoa ja mieltä monin eri tavoin.

YOGA TO BALANCE -tunnilla haastetaan ja harjoitetaan tasapainoa! Tunnilla liikutaan rauhallisesti. Fyysisen tasapainoilun ohella teemme myös lempeitä, tasapainottavia hengitysharjoituksia.

YSÄRIBIC is back! Ja miksei, onhan se samalla sekä tehokasta että kivaa. Tunnilla keskityttään askelsarjan rakentamiseen ja fiilistellään samalla tietysti musiikkia. Lyhyitä lihaskunto-osuuksia on upotettu askelsarjan sekaan. Tule ottamaan grapevinet haltuun!

ZUMBA® Vauhdikkaalla tanssitunnilla hyödynnetään kaloreita kuluttavaa ja kuntoa nostavaa harjoittelua. Tanssityylit ja musiikki vaihtelevat latino- ja afrorytmeistä kansainvälisiin hitteihin. Erilaiset rytmit ja tyylit kannustavat nauttimaan tanssista ja liikunnasta.