

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
	06.30-21.30	06.30-21.30	06.30-21.30	06.30-21.30	06.30-21.30	08.00-18.00	10.00-21.00
07.00		BodyBalance45 Susanna		Core45 Ida			
07.30					Cycling45 Sini/Päivi		
08.15					Core15 Sini/Päivi		
09.30		Hyytön Syke30 Ida/Sini				Dance1t45 Katju/Sini	
09.45	BodyPump Katja V.		Cycling45 Päivi/Ida		FitBallet45 Kati		
10.00		Core30 Ida/Sini		Selkä Katja V.			
10.15						Cycling Ida/Riikka	
						Piukat Pakarat30 Katju/Sini	
10.30						K1ds 2-4	BodyPump Tiina
10.45			CrossCore45 Päivi/Ida		Ying & Yang Jooga Kati		
11.00	Seniorit Vaihtuva ohjaaja					Selkä Vaihtuva ohjaaja	
15.30					BodyPump Kristiina	Sauna Jooga/-Pilates Susanna/Anu	
16.15			Kahvakuula45 Kristiina			Sauna Jooga/-Pilates Susanna/Anu	GRIT Strength Päivi/Katju
16.30	Body Combat Kirsi/Heikki	Easy Cycling30 Katri/Susanna		Syke30 Katri		8.1.-28.2.2018	
17.00	Voima Jooga Susanna	Body Balance Anu	Selkä Paula	Piukat Pakarat30 Katri			
17.00		Core45 Katri/Susanna					Baila!30 Katju/Kati
17.15					Body Combat Tiina/Sini		
17.30			Cycling Kiira				Cycling Kirsi/Päivi
17.30							Core30 Katju/Kati
17.45	Functional Training Ida	Baila! Katju	Body Step Riikka	Body Balance Susanna			
18.00	Cycling Ville	K1ds 5-7					
18.15				Latin45 Eena	Venyttely Katja S./Susanna		Pilates Katja S./Kati
18.30				Cycling Päivi/Riikka			
18.45		GRIT Strength Sini/Päivi	Voima Jooga Tiina				
19.00	Step & Voima Katri/Sini	FitBallet45 Katju	Body Pump Katja V	Äijä Jooga Susanna			
				CrossCore45 Sini			
19.15	Cycling45 Sini/Tiina	Selkä Kati					
20.00	Venyttely30 Tiina/Katri						
20.15		Yin & Yang Jooga Kati					



LIIKU. NAUTI. KEHITY.

## RYHMÄLIKUNNAN TUNTIKUVAUKSET

### Step&Voima

Tehokas stepaskellustunti, jossa askellus ja lihaskunto-osiot vuorottelevat. Kehittää tehokkaasti jalkojen lihaksistoa sekä koordinaatiota.

### Syke

Yksinkertainen askellustunti, jossa nostetaan sykettä ja vahvistetaan jalkojen lihaksistoa.

### FitBallet

Uljas ja vahva keho! FitBallet-tunnilla vahvistat ryhtiäsi ja kehon kannattelua. Reidet, pakarat ja keskivartalon lihakset vahvistuvat täällä monipuolisella lihaskuntotunnilla. Tunnilla käytetään baletinomaisia liikkeitä. Yksinkertaista ja kaunistaa.

### LesMills BodyBalance

BodyBalance on lempeä yhdistelmä joogaa, tai chi:tä ja pilatesta, joka parantaa keskittymiskykyä ja rauhoittaa mieltä. Keskittyminen, hengitys ja miellyttävä musiikki rytmittävät liikesarjoja, jotka kehittävät toiminnallista voimaa, tasapainoa ja liikkuvuutta. Yhdistelmä eri tekniikoita ja liikkeitä tekee tunnista fyysisen treenin luoden samalla sisäistä rauhaa ja harmoniaa.

### LesMills BodyPump

BodyPump on musiikin tahtiin tehtävä haastava lihaskuntotreeni. Tunnin aikana treenataan kaikki kehon suurimmat lihakset levytangon ja levypainojen avulla. Jokainen valitsee käyttämänsä painot itse oman kunnon ja tavoitteiden perusteella.

### LesMills BodyCombat

BodyCombat on voimaa ja energiaa huokuva tunti! Itsepuolustuslajien, kuten karaten taekwondon, capoeiran, nyrkkeilyn ja muay thain tekniikat haastavat kuntoa kokonaisvaltaisesti. Tunnin musiikki, liikeyhdistelmät ja ryhmähenki luovat vaikuttavia mielikuvia ja tunnelmaa- liikkeisiin eläytyy kuin olisi hetken aikaa toimintaelokuvien sankari.

### LesMills Grit

LES MILLS GRIT- tunti sopii kaikille, jotka haluavat puristaa itsestään puolesta tunnissa kaiken irti ja samalla saada onnistumisen tunteen siitä, että on haastanut itsensä tekemään täysillä. Valitse GRIT Plyo, kun haluat kehittää ponnistusvoimaa, GRIT Strength jos tavoitteesi on lihaskunnon parantaminen ja GRIT Cardio jos haluat nostaa aineenvaihduntaasi.

### LesMills BodyStep

BodyStep on energiaa, voimaa ja iloa pursuava tehokas steppitreeni. Yksinkertaisella ja atleettisella tunnilla askelletaan steppilaudalle, jonka korkeuden voi säätää itselle sopivaksi. Säännöllinen BodyStep- harjoittelu parantaa kuntoa ja koordinaatiokykyä sekä kehittää voimaa.

### FunctionalTraining

Toiminnallinen treeni, joka kuormittaa koko vartaloa. Sisältää yksinkertaisia lihaskuntoliikkeitä sekä tehokkaita sykkeenkohotuksia. Jos haluat voimaa ja sykettä, tämä on valintasi!

### Core

Tehokas keskivartalon muokkaustunti, jossa vatsa, selkä ja pakarat vahvistuvat.

### Kahvakuula

Lihaskuntotunti kahvakuulalla vahvistaa koko vartaloa.

### Piukat Pakarat

30 minuutin tehokas lihaskuntoharjoittelu kohdistuen pakaroihin ja keskivartaloon. Tunnilla tehdään monipuolisia lihaskunto- ja sykeliikkeitä omakehonpainolla ja lisäpainoa hyödyntäen. Hiki lentää ja pakaroissa polttaa! Tule, kokeile ja ihastu!

### CrossCore

Toiminnallinen lihaskuntotunti tehdään Crosscorella. Kehittää koko vartaloa.

### Venyttely

Lempeä kehonhuoltotunti, joka palauttaa kireät lihakset.

### Selkä

Helppo lihaskuntotunti, jossa päähuomiossa ovat ryhtiäsi vaikuttavat selän lihakset. Sisältää helppoja askellusosioita.

### Cycling

Tehokas intervalliharjoitus, jossa nostat helposti kuntoasi. Harjoitus on myös erinomainen apu painonhallinnassa. Hauskaa, hikistä ja tehokasta!

### Yoga

Yogan avulla palautat lempeästi kireät lihakset sekä lisäät liikkuvuutta ja voimaa. Yogan lajit vaihtelevat kausittain.

### Pilates

Kehonhuoltotunti, joka voimistaa ja vahvistaa toiminnallista ryhtiä hengityksen avulla. Huomio ryhtiä ylläpitävissä lihaksissa.

### Voima Jooga

Voimajooga on virtaavan dynaaminen harjoitus, joka kehittää voimaa, tasapainoa ja liikkuvuutta. Tunti päättyy loppurentoutukseen. Voimajoogassa yhdistetään hatha ja astanga- jooga-asentoja.

### Yin & Yang Jooga

Yin & yang jooga on yhdistelmä voimaa ja pehmeyttä. Tunnin alkuosa pitää sisällään rauhallisia, mutta vahvoja jooga-asentoja, loppuosa lempeää Yin-joogaa. Tunti päättyy loppurentoutukseen.

### Äijä Jooga

ÄijäJooga on miesten oma joogatunti. Tunnilla tehdään voimapainotteista ja liikkuvuutta lisäävää joogaa. Jokaisen omalle tasolle ja liikkuvuudelle sopivaa. Voit osallistua tunnille ilman mitään kokemusta joogasta jos tavoitteesi on lisätä kehon voimaa ja liikkuvuutta.

### Seniorit

Kuntosaliliikkeitä ohjatusti salilla.

### Hypyton Syke

Yksinkertainen askellustunti, jossa nostetaan sykettä ja vahvistetaan jalkojen lihaksistoa. Tunnilla ei tule lainkaan hyppyjä.

### Latin

Koreografinen latin-tanssitunti. Tehokas ja iloinen treeni.

### Baila!

Menevä tanssitunti latinolaisrytmeini!

### Dance1t

Iloinen, rytmikäs tanssitunti vaihtuvien teemojen. Helppoa, tehokasta, hauskaa!

### K1ds

Lasten iloinen liikuntatuokio. Teemat vaihtelevat kuukausittain. Sopii 2-7 vuotiaille.

### Sauna Pilates

Kehonhuoltotunti noin 50 asteisessa saunassa. Tunti voimistaa ja vahvistaa toiminnallista ryhtiä hengityksen avulla ja rentouttaa lihaksia lämpimässä ympäristössä. Pukeudu kevyesti ja varaa itsellesi juomapullo ja pyyhe mukaan. Tule ja nauti!

### Sauna Jooga

Saunajoogan liikkeet pohjautuvat eri joogalajeihin ja ne tehdään noin 50 asteen lämmössä lauteilla istuen. Osa liikkeistä vahvistavat jalkojen ja keskivartalon lihaksia, toiset liikkeistä poistavat kireyksiä mm. niska- hartiaseudulta, lonkkien ja selkärangan alueelta. Pukeudu kevyesti ja varaa itsellesi juomapullo ja pyyhe mukaan.