

## *Tuntiselitykset:*

### **Les Mills BODYPUMP™**

Lihaskestävyystunti, jossa harjoitellaan musiikin tahdissa kaikki suurimmat lihasryhmät levytangan ja painojen avulla. Liikkeet ovat kuntosalipuolelta tuttuja. Painoja voit lisätä oman kunnan mukaan.

### **Les Mills CXWorx™**

CXWORX™-tunti takaa tehokkaan ja intensiivisen treenin, joka vahvistaa tehokkaasti kehoasi. Tunnilla vahvistetaan vatsa-, selkä- ja pakaralihaksia dynaamisten lihaskuntoliikkeiden avulla. Intensiivisessä 30 minuutin harjoituksessa riittää haastetta niin aloittelijoille kuin huippukuntoisille liikkujille.

### **Les Mills BODYCOMBAT™**

Tehokas ja motivoiva tunti jossa yhdistellään liikkeitä eri kamppailulajeista. Kohentaa kuntoa ja itsepuolustuskykyä.

### **IC**

Kuntoa tehokkaasti kohottavaa sisäpyöräilyä musiikin tahtiin.

### **Myride®**

Virtuaalinen sisäpyöräilytunti.

### **Shape**

Hauskaa ja vauhdikasta koko kehon muokkausta vanhojen hittien ja uusien suosikkien tahdissa. Tunnilla käytetään mm. Step-lautaa, käsipainoja ja levytankoa apuna tehokkaaseen lihastreeniin.

### **Core**

Tehokas ja rauhallinen keskivartalotreeni. Tunnilla vahvistetaan keskivartalon syviä lihaksia, tasapainoa, ja kehon yleistä hallintaa. Sopii kaikenkuntoisille.

### **Core &Stretch**

Tehokas keskivartalo treeni. Vahvistetaan syviä lihaksia ja tehdään venyttely- ja liikkuvuusharjoittelua. Sopii kaikenkuntoisille liikkujille.

### **Perfect Body**

Toiminnallinen ja tehokas lihaskuntotunti koko keholla.

Syke pysyy korkealla ja lihakset aastetaan töihin käyttäen erilaisia painoja ja omaa kehoa.

### **Lihaskunto**

Monipuolista lihaskuntoharjoittelua oman kehon painolla. Lämmittelyssä hiki pintaan, treenin jälkeen kevyt koko kehon venyttely omana osuutenaan (Stretch 20 min).

### **Functional Training**

Toiminnallinen harjoittelu. Kokonaisvaltaista lihasharjoittelua, monipuolinen ja haastava tunti.

Samaan aikaan käytetään useita lihasryhmiä ja kuormitetaan kehoa kokonaisvaltaisesti. Hyvä vaihtelu lihaskuntotunneille ja kuntosaliharjoittelulle.

### **Functional circuit**

Toiminnallinen kuntopiiri, jossa tehdään montaa lihasryhmää yhtäaikaan kuormittavia liikkeitä, sykkeennostoja, tasapainoharjoituksia ja eristävää lihastyöskentelyä.

Sopii hyvin senioreille, mutta yhtä hyvin myös kaikenkuntoisille kuntoilijoille.

### **Yin Yoga**

Yinyogassa pitkäkestoisilla ja paikallaan pysyvillä asennoilla (1-5 min) syvävenytetään kehon sidekudosta. Yinyoga sopii sekä ensikertalaisille että aktiivikuntoilijoille.

Yinissä keskitytään omaan kehoon ja hengitykseen.

### **Sunday Fun**

Vaihtelevat ja hauskat tunnit sunnuntaisin; tarkista netistä kyseisen viikon lajin ! M.m seuraavat lajit: **RPV, BodyPump, ICH, Zumba, Zumba Toning, BodyBalance.**

### **Senior**

Senioreille sopivaa lihaskuntoharjoittelua, sekä koordinaatiota ja yleiskuntoa ylläpitäviä liikesarjoja.

## *Timförklaringar:*

### **Les Mills BODYPUMP™**

Styrketräningstimme där vi tränar de största muskelgrupperna med hjälp av skivstång och vikter, till musik. Du kan öka vikterna efter din egen kondition.

### **Les Mills CXWorx™**

CXWORX™ är ett kort, effektivt pass som stärker din kropp! Fokus ligger på att stärka bålmskulaturen och de muskler som kopplar ihop över- och underkropp, så du får starkare mage och rumpa. Passet är 30 minuter och passar alla !

### **Les Mills BODYCOMBAT™**

Effektiv och motiverande timme där vi kombinerar rörelser från olika kampsporter. Höjer konditionen och självförsvarsförmågan.

### **IC**

Effektiv konditionshöjande inomhuscykling till musik.

### **Myride®**

Virtuell IC timme.

### **Shape**

En rolig och fartfylld timme som trimmar din kropp i takt till gamla och nya hits.

Som hjälpmedel för en effektiv timme använder vi bla. step brädor, hantlar och skivstänger.

### **Core**

Effektiv och lugn träning för core-området. Under passet tränar vi mellankroppens djupliggande muskler, balans samt kropps kontroll. Passar för alla.

### **Core &Stretch**

Effektiv core träning. Vi stärker dom djupa musklerna och en del även stretch och rörlighetsträning.

### **Perfect Body**

Effektiv och funktionell muskelkonditions timme för hela kroppen. Pulsen hålls hög när vi utmanar kroppen med olika viktbelastningar och övningar med endast kroppen som motstånd.

### **Lihaskunto**

Mångsidig muskelkonditionsträning med egen kroppsvikt. Svetten fram i uppvärmningen och efter träningen en egen stretch del (Stretch 20 min).

### **Functional Training**

Funktionell träning. Mångsidig och utmanande muskelträning. Vi jobbar samtidigt med flere muskelgrupper och belastar kroppen jämnt. Bra ersättande alternativ till gymträningen och muskelkonditionstimmarna.

### **Functional circuit**

Funktionell konditions cirkel, där man jobbar med rörelser som aktiverar flera muskelgrupper samtidigt, pulshöjande rörelser, balansrörelser och även isolerade muskelövningar.

Passar seniorer och nybörjare, men även för personer på alla träningsnivåer.

### **Yin Yoga**

I Yinyogan djupstretchar man kroppens bindvävnad med långa rörelser(1-5min).Yinyogan passar både nybörjare och aktiva motionärer. I Yin koncentrerar vi oss på den egna kroppen och andningen.

### **Sunday Fun**

Omväxlande och roliga pass på söndagar; kolla på nätet vilket pass som är aktuellt !

Bla. följande grenar: **RPV, Bodypump, ICH, Zumba, Zumba Toning, Bodybalance.**

### **Senior**

För seniorer anpassad konditions-, koordinations- och muskelträning.