

## ***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 haastetaan 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 muskelkonditionstimarna.

### **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.