

Tuntiselitykset:

Les Mills BODYPUMP™

Lihaskestävyystunti, jossa harjoitellaan musiikin tahdissa kaikki suurimmat lihasryhmät levytangon 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.

Les Mills BODYBALANCE™

Rentouttava tunti, joka yhdistelee yogan, tai chin ja pilateksen liikkeitä. Parantaa liikkuvuutta, tasapainoa ja voimaa. Rentoutumisen ja fyysisen hyvinvoinnin lisäksi keskitytään myös psyykkiseen hyvinvointiin.

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.

Pulse

Lyhyt ja intensiivinen intervallitreeni. Tabatamainen korkeasykkeinen harjoitus nostaa sekä perus-että lihaskuntoa. Ei koreografiaa, vaan liikkeet tehdään omaan tahtiin. Ohjaaja näyttää useimmille liikkeille myös soveltavan vaihtoehdon.

Core

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

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.

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.

Les Mills BODYBALANCE™

Ett avslappnande träningspass, som kombinerar rörelser från yoga, tai chi och pilates. Ökar rörlighet och balans. Koncentrerar sig förutom på det fysiska, även på det psykiska välbefinnandet.

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.

Pulse

Tabata-inspirerad högintensiv intervallträning! Vi höjer pulsen snabbt med korta och intensiva pass. Passet höjer både konditionen och muskelstyrkan. Ingen egentlig koreografi, utan rörelserna görs i egen takt. Alternativ till de flesta rörelserna erbjuds.

Core

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

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.

Senior

För seniorer anpassad konditions-, koordinations- och muskelträning.

Tuntiselitykset:

MUSCLE & STRETCH

Sunnuntain tunti on treeniä monella eri välineillä. Käytämme keppejä, palloja ja käsipainoja tehostaaksemme harjoituksia maksimaalisesti. Parhaimmat välineet lisätääksemme voimaa, liikkuvuutta ja tasapainoa koko kehoon. Tämä tunti on vaihteleva ja hauska!

Koko keho tekee ihanasti töitä, parasta mitä sunnuntaina voi tehdä! Ihana olo!

Mash It Up Fitness®

Mash it up fitness® on fitnessstanssitunti, joka on luotu rakkaudesta Dancehall- kulttuuriin.

Tällä tunnilla unohdat kaikki huolesi, huonon päivän töissä ja turhat murheet. Tarkoituksena on pitää hauskaa ja tuntea musiikki koko kehossa. Sen lisäksi, että saat tanssia sydämesi kyllyydestä, tällä tunnilla tulee aivan varmasti hurja hiki! Tunti etenee vauhdikkaasti biisistä toiseen ja pian huomaat tanssineesi kokonaisen tunnin ihan huomaamatta. Opettelemme tunnin aikana helpon tanssisarjan, ja toiston ja fiilistelyn kautta kaikki pysyvät varmasti mukana vauhdikkaassa ja hausassa menossa. Tullaksesi tälle tunnille sinun ei tarvitse osata tanssia, sinun pitää sukeltaa musiikkiin ja päästää sisäinen voimasi irti!

Mash It Up®- tunnin tarkoituksena on saada osanottajat hymyilemään, pitämään hauskaa ja ilmaisemaan itseään vapautuneesti tanssin kautta.

“FEEL DI VIBE & LET GO!”

Timförklaringar:

MUSCLE & STRETCH

Söndagens timme är träning med flera olika redskap, vi använder käppar, bollar, hantlar för att maximera vår träning. De bästa redskapen för styrka, rörlighet, kontroll i hela kroppen. Träningen blir därigenom varierande och rolig.

Kom och känn dig helt genomjobbad, det absolut bästa på en söndag!

Mash It Up Fitness®

Mash it up fitness® är ett nytt danskoncept som grundar sig i kärleken till Dancehall kulturen.

Under det här passet glömmet du alla dina bekymmer. Meningen är att ha roligt och känna musiken i hela kroppen. Förutom att du får dansa och glömma vardagen blir du garanterat rejält svettig under passet.

Under passet lär vi oss en koreografi som vi spjälker upp och lär oss i delar, som vi sedan lägger ihop till en finaldans. Tiden går så snabbt när man har kul, så snart har du tränat hela passet utan en enda tanke på annat!

För att komma på Mash it up® behöver du inte kunna dansa. Du bara släpper lös till musiken. MIU Fit passets mening är att få deltagarna att le, ha roligt och uttrycka sig fritt till musiken.

“FEEL DI VIBE & LET GO!”

Hejdi rf teema kevät 2018:

Dance, stretch, relax - Eleonor Saarinen

Teema 24.1 klo 18.15-19.45

Happy Cardio Moves & Miu fitness - Heidi Schütt & Julia Salmela

Teema 31.1 klo 18.15-19.45

HAVAIJILAINEN TANSSI

Teema 7.2 klo 18.15-19.45

Aloha! Lantio keinuu pehmeästi ja kädet kertovat tarinaa...

Havaijilainen tanssi on paitsi kaunista ja hauskaa, myös paljon tehokkaampaa liikuntaa kuin miltä se parhaimmillaan näyttää. Hyvää treeniä erityisesti selälle, keskivartalolle, pakaraille ja jaloille havaijilaisen musiikin tahdissa. Tunnin alussa on tanssin peruskäsitteiden lyhyt selvitys ja alkulämmittely, sitten harjoitellaan keskeisiä tanssiliikkeitä ja opetellaan helppo koreografia yhteen havaijilaiseen kappaleeseen. Lopuksi venytellään hieman kauniin havaijilaismusiikin soudessa taustalla. Jos aikaa jää ja kiinnostusta on, ohjaaja voi näyttää myös vaativamman tanssikoreografian. Etukäteistietoja ei tarvita, tunti sopii kaikentasoisille tanssijoille. Ei asuvaatimuksia. Halutessasi voit kietaista vaikkapa kukkakuvioisen huivin lantiolle pareoksi tai laittaa kukan hiusten koristeeksi. Tanssimme paljain jaloin, ei kenkiä eikä tossuja.

Ota mukaan: juomapullo, aurinkoista mieltä

Ohjaaja: Heli Mether

HAPPY LATINO MOVES

Teema 14.2 klo 18.15-19.45

Vauhdikas ja energinen tunti, jossa alkulämmittelyn jälkeen laitetaan kroppa töihin ja syke nousemaan rytmikkään latinomusiikin tahtiin! Helppoja koreografioita ja askelsarjoja erilaisten latinotanssien ilmaisu hyödyntäen, musiikkityyleinä mm. merengue, salsa, bachata, mahdollisesti cha-cha. Tällä tunnilla pääasiassa on hauskanpito ja iloinen meno! Tyyli on vapaa - anna musiikin viedä ja nauti! Tunti voi sisältää lyhyen lihaskunto-osuuden, tunnin lopussa venyttelyt. Tämä hyvän mielen tunti sopii kaikenikäisille ja -tasoisille latinomusiikin ystäville, aiempaa tanssikokemusta ei tarvita. Tervetuloa mukaan!

Ota mukaan: aerobictossut, juomapullo

Ohjaaja: Leila Holstein

LINE DANCE

Teema 21.2 klo 18.15-19.45

Linedance eli rivitanssi on hauska ja vauhdikas tanssilaji joka sopii kaikenikäisille ja -tasoisille liikkujille. Rivitanssia tanssitaan rivissä, useinmiten countrymusiikin tahdissa. Et tarvitse tanssiparia.

Ota mukaan: vesipullo, lenkkarit/tanssikengät

Ohjaaja: Camilla Högström

Hejdi rf tema våren 2018:

Dance, stretch, relax - Eleonor Saarinen

Tema 24.1 kl 18.15-19.45

Happy Cardio Moves & Miu fitness - Heidi Schütt & Julia Salmela

Tema 31.1 kl 18.15-19.45

DANS FRÅN HAVAIJ

Tema 7.2 kl 18.15-19.45

Aloha! Höften gungar mjukt och händerna berättar..

Havaijisk dans är både vackert, roligt och dessutom mycket effektivare motion än vad man vid första ögonkastet skulle tro. Bra träning till melodisk musik från Havaij speciellt för ryggen, mellankroppen, benen och rumpan. I början av timmen en kort genomgång av dansens grundbegrepp och uppvärmning, därefter övas dansens rörelser och slutligen övas en lätt koreografi till en specifik Havaijisk sång. Slutstretch naturligtvis också till den vackra musiken. Om tiden räcker till kan instruktören visa en mera krävande koreografi.

Passet passar för alla nivåers dansare. Om du vill kan du klä dina höfter i vacker blommig pareo och pryda ditt hår med en blomma. Vi dansar barfota, det behövs alltså inga skor eller tossor.

Tag med: vattenflaska, soligt humör

Ledare: Heli Mether

HAPPY LATINO MOVES

Tema 14.2 kl 18.15-19.45

Ett fartyllt och energiskt pass där olika latinodansstilar blandas för att träna kroppen och höja pulsen till medryckande toner efter uppvärmningen. Vi kör lätt koreografi och enkla danssteg till flera latinska rytmer, t.ex. merengue, salsa, bachata, och eventuellt cha-cha. Målet är att träna med humöret på topp! Att skaka loss och ha kul med glädjefylld musik är vårt fokus! Passet kan innehålla muskelövningar och timmen avslutas med stretch. Happy Latino Moves timme passar för alla nivåers latinomusik vänner, oavsett ålder. Välkommen med!

Tag med: Aerobic-skor och vattenflaska

Ledare: Leila Holstein

LINE DANCE

Tema 21.2 kl 18.15-19.45

Linedance är en fartyllt dansform som lämpar sig för alla åldrar och dansare med olika danserfarenhet. Dansarna rör sig i rader till countrymusik. Du behöver ingen danspartner i detta pass.

Tag med: vattenflaska, tossor/dansskorna

Ledare: Camilla Högström

Hejdi rf teema kevät 2018:

80-LUVUN TEEMA-AEROBIC

Teema 28.2 klo 18.15-19.45

Yleisön pyynnöstä vanhanajan aerobicia. Tälle aikakaudelle tyypillisiä askelsarjoja ja musiikkia.

Ota mukaan: sisätossut/ tanssikengät, juomapullo
Ohjaaja: Agneta Möller-Salmela

STEP & SHAPE

Teema 7.3 ja 14.3 klo 18.15-19.45

Voimaa, vauhtia ja iloista energiaa pursuava tunti, joka kehittää aerobista ja lihaskestävyyttä, koordinaatiota ja keuhonhallintaa.

Tunnilla askelletaan step-laudalle ja pidetään hauskaa mukaansatempaavan musiikin tahdissa. Opetellaan stepin tekniikkaa ja perusaskleet, joista rakennetaan helppo ja hauska askellussarja.

Tunti jakaantuu alkulämmittelyyn, koreografiaan ja sykkeen nostoon step-laudalla, lihaskuntoharjoituksiin ja loppuvenyttelyyn. Tunnilla käytetään vastuksena kehon painoa ja step lautaa, lihaskuntoliikkeissä voidaan käyttää lisätehona käsipainoja ja/tai kuminauhoja.

Kunto kohoaa, hiki virtaa ja etenkin alavartalon lihakset pääsevät töihin. Tämä tehokas tunti sopii kaikenikäisille ja -tasoisille liikkujille. Treeniä on helppo muuttaa rankemmaksi tai kevyemmäksi jokaisen oman kunnan mukaan askeleen korkeutta ja liikkeiden vaikeustasoa säätämällä.

Tervetuloa mukaan koko kehon haastavaan monipuoliseen treeniin!

14.3. Step & Shape 2: Step-treeni Latinomusiikin vauhdittamana ja tanssillisemmin askelin maustettuna, lihaskunto & venyttelyt.

Ota mukaan: sisätossut, vesipullo ja hikipytyhe
Ohjaaja: Leila Holstein

FESTIVO & SVENSKTOPPEN

Teema 21.3 klo 18.15-19.45

FESTIVO 18.15-19.00

Helppo, tehokas ja ennen kaikkea hauskaa kuntoilua ja tanssia parhaimpiin hittibiiseihin 60 luvulta tähän päivään asti.

SVENSKTOPPEN 19.00-19.45

Svensktoppen on lihaskuntotunti ruotsinkieliseen musiikkiin. Työstämme kehon tärkeimpiä lihaksia oman kehonpainon ja kuminauhojen kera. Harjoittemme lihaskestävyyttä, voimaa ja räjähtävyyttä. Tunnetila johon pyrimme tunnin aikana on ilo positiivisesta musiikista ja voimantuotoksestamme arjen hulinassa. Tunne treenin jälkeen on työstetty keho joka jää haluamaan lisää ja taas lisää.

Ota mukaan: sisätossut/tanssikengät, vesipullo
Ohjaaja: Liikunnaohjaaja AMK Julia Salmela

Hejdi rf tema våren 2018:

80-TALS TEMA-AEROBIC

Tema 28.2 kl 18.15-19.45

På publikens begäran riktigt gammaldags aerobic. Tidstypiska steg och musik.

Tag med: aerobic-skor eller dansskor och vattenflaska
Ledare: Agneta Möller-Salmela

STEP & SHAPE

Tema 7.3 och 14.3 kl 18.15-19.45

En rolig och fartfylld helkroppsträning där vi på stepbrädan bygger upp stegkombinationer i block. Ha kul i takt till peppande musik i ett pass med härlig energi innehållande koordination, kondition, kroppskontroll och styrka. Ledaren lär ut tekniken och grundsteg, bygger koreografin runt och på stepbrädan i form av enkla stegserier.

Timmen består av uppvärmning, koreografi och pulshöjande träning på brädan, muskelkondition samt avslutande stretch. Vi jobbar med den egna kroppstyngden, stepbrädan och evtl. hantlar och gummiband.

Förbättra konditionen och stärk dina muskler till glad musik i ett svettigt tempo. Denna effektiva timme passar för alla: du bestämmer själv hur effektiv timmen skall vara genom att förenkla eller avancera koordinationen och justera höjden av stepbrädan.

Välkommen med till mångsidig träning som utmanar din hela kropp!

14.3. Step & Shape 2: Step träning till Latino musik kryddad med lätta dansinspirerade rörelser, muskelkondition & stretching.

Tag med: inneskor, vattenflaska och handduk
Ledare: Leila Holstein

FESTIVO & SVENSKTOPPEN

Tema 21.3 klo 18.15-19.45

FESTIVO 18.15-19.00

Lätt och effektiv men framförallt rolig motionsdans till de bästa låtarna från många årtioenden.

SVENSKTOPPEN 19.00-19.45

Svensktoppen är ett muskelkonditionspass till svensk musik. Vi arbetar igenom kroppens viktigaste muskelgrupper med egen kroppsvikt och gummiband som redskap. Vi tränar både muskeluthållighet och styrka samt explosivitet. Känslan under passet är glädje av den positiva musiken och av mer styrka i vardagen. Känslan vi strävar till efter passet, är en genomarbetad kropp som bara vill ha mer och mer.

Tag med: inetossor, vattenflaska
Ledare: idrottsinstruktör YHS Julia Salmela

Hejdi rf teema kevät 2018:

ZUMBA®

Teema 28.3 klo 18.15-19.45

Tanssifitnesstunti, joka on kivaa, energistä ja saa sinut hyvälle tuulelle. Intervallityyppinen ohjelma, jossa osa tansseista tehdään nopeammalla ja osa hitaammalla tempolla. Tanssitaan eri tanssityylien tahdissa esim. merengue, cumbia, reggaeton, salsa, hip hop, rumba, mambo, calypso, salsaton, flamenco.
JOIN THE PARTY!

Lue lisää: www.zumba.com

Ota mukaan: sisätossut, alusta, vesipullo
Ohjaaja: fysioterapeutti Hanna Österlund ja Camilla Högström

POUND® & MASH IT UP FITNESS®

Teema 4.4 klo 18.15-19.45

POUND®

Rummutusta, rokkia ja hikeä! Pound on maailman ensimmäinen cardio tunti, joka on saanut inspiraationsa tehokkaasta rumpujen soittamisesta. Laji tulee Yhdysvalloista ja sen kehittäjät ovat itse rumpaleita, mutta myös fitness ja liikunta-alan ammattilaisia. Tunnilla yhdistyy tekniikat pilateksesta, yogasta ja kestävyysharjoittelusta. Tunnilla ei ole vaikeita askelluksia ja pääpaino on reisi-vatsa-pakara alueen harjoittelussa. Tunti sopii aivan kaikille!

MASH IT UP FITNESS®

Mash It Up® Fitness on fitnessstanssitunti, joka on luotu rakkaudesta Dancehall- kulttuuriin. Tällä tunnilla unohtat kaikki huolesi, huonon päivän töissä ja turhat murheet. Tarkoituksena on pitää hauskaa ja tuntea musiikki koko kehossa. Sen lisäksi, että saat tanssia sydämesi kyllyydestä, tällä tunnilla tulee aivan varmasti hurja hiki! Tunti etenee vauhdikkaasti biisistä toiseen ja pian huomaat tanssineesi kokonaisen tunnin ihan huomaamatta. Opettelemme tunnin aikana helpon tanssisarjan, ja toiston ja fiilistelyn kautta kaikki pysyvät varmasti mukana vauhdikkaassa ja hausassa menossa. Tullaksesi tälle tunnille sinun ei tarvitse osata tanssia, sinun pitää sukeltaa musiikkiin ja päästää sisäinen voimasi irti! Mash It Up®- tunnin tarkoituksena on saada osanottajat hymyilemään, pitämään hauskaa ja ilmaisemaan itseään vapautuneesti tanssin kautta.

"FEEL DI VIBE & LET GO!"

Ota mukaan: aerobicitossut, juomapullo
Ohjaaja: Paula Kotilainen

"LIKE A MADONNA"

Teema 11.4 klo 18.15-19.45

Hauskoja liikkeitä ja tansseja Madonnanmusiikin tahdissa. Tanssit ovat helppoja ja ne tehdään pilke silmäkulmassa. Sopii kaikenikäisille ja kaikenkuntoisille liikkujille!

Ota mukaan: sisätossut/tanssikengät, juomapullo
Ohjaaja: Camilla Högström

Hejdi rf tema våren 2018:

ZUMBA®

Tema 28.3 kl 18.15-19.45

Zumba är en dansfitness timme som är fartfylld, energisk och får dig på ett glatt party humör. Intervall träning där endel av danserna har ett lugnare tempo och andra mera fartfyllda. Vi dansar i takt till olika dansstilar som merengue, cumbia, reggaeton, salsa, hip hop, mambo, flamenco.
JOIN THE PARTY!

Läs mer här www.zumba.com

Tag med: vattenflaska, träningsskor och ett glatt party humör
Ledare: fysioterapeut Hanna Österlund och Camilla Högström

POUND® & MASH IT UP FITNESS®

Tema 4.4 kl 18.15-19.45

POUND®

Trummor, rock och svett! Pound är den första cardio timmen i världen som inspirerats av effektiv trumspelning. Grenen kommer från USA och dess uppfinnare är själva trummisar men även fitness och motionsproffs. Under timmen kombineras teknik från pilates, yoga och uthållighetsträning. Passet innehåller inga svåra stegserier och betoningen av träningen ligger på lår, mage och rumpa. Passet passar alla!

MASH IT UP FITNESS®

Mash it up fitness® är ett nytt danskoncept som grundar sig i kärleken till Dancehall kulturen. Under det här passet glömm du alla dina bekymmer. Meningen är att ha roligt och känna musiken i hela kroppen. Förutom att du får dansa och glömma vardagen blir du garanterat rejält svettig under passet. Under passet lär vi oss en koreografi som vi spjälker upp och lär oss i delar, som vi sedan lägger ihop till en finaldans. Tiden går så snabbt när man har kul, så snart har du tränat hela passet utan en enda tanke på annat! För att komma på Mash it up® behöver du inte kunna dansa. Du bara släpper lös till musiken. MIU Fit passets mening är att få deltagarna att le, ha roligt och uttrycka sig fritt till musiken.

"FEEL DI VIBE & LET GO!"

Tag med: Inneskor och vattenflaska
Ledare: Paula Kotilainen

"LIKE A MADONNA"

Tema 11.4 kl 18.15-19.45

Roliga rörelser och danser i takt till Madonnas bästa musik. Danserna är lätta och passar alla oberoende ålder och kondition!

Tag med: aerobic-skor eller dansskor och vattenflaska
Ledare: Camilla Högström

Hejdi rf teema kevät 2018:

MUSIIKKIVIDEO TUNTI & BARRE

Teema 18.4 klo 18.15-19.45

MUSIIKKIVIDEO TUNTI 18.15-19.00

Kappaleena Sia California Dreaming. Tunnin aikana teemme yhden koreografian tähän kyseiseen kappaleeseen. Tunti soveltuu kaiken tasoisille tanssijoille. Ainahan pieniä haasteita pitää olla matkassa mutta rennolla Meinungillä pidämme hauskaa yhdessä. Tervetuloa kaikki mukaan.

BARRE 19.00-19.45

Tunnilla yhdistellään baletin tankoharjoitteita kehonpainoharjoittelusta ja pilateksesta tuttuihin harjoitteisiin – tuloksena tehokas koko kehon harjoitus. Rauhallinen ja kehon liikkuvuutta harjoittava tunti. Toteutetaan sukat jalassa.

Ota mukaan: aerobictossut, juomapullo
Ohjaaja: Maritza Engström

MUSIIKKIVIDEO TUNTI & FITYOGA

Teema 25.4 klo 18.15-19.45

MUSIIKKIVIDEO TUNTI 18.15-19.00

Tunnin aikana teemme yhden koreografian, show tanssia - **yllätyskappale**. Tunti soveltuu kaiken tasoisille tanssijoille. Ainahan pieniä haasteita pitää olla matkassa mutta rennolla Meinungillä pidämme hauskaa yhdessä. Tervetuloa kaikki mukaan.

FITJOOGA 19.00-19.45

Kaikille sopiva helppo joogatunti, joka parantaa liikkuvuutta ja toimii myös palauttavana harjoituksena. FitYoga lisää voimaa ja parantaa kehon joustavuutta, kolmen liikkeen sarjoissa viemme harjoituksen loppuun asti. Lopussa liikkuvuutta lisäävät venytykset.

Ota mukaan: aerobictossut, juomapullo
Ohjaaja: Maritza Engström

Hejdi rf tema våren 2018:

MUSIKVIDEO TIMME & BARRE

Tema 18.4 kl 18.15-19.45

MUSIKVIDEO TIMME 18.15-19.00

Under passet gör vi en show dans koreografi till låten California Dreaming av Sia. Passet passar för alla nivåers dansare. Några utmaningar vill vi få med, men det viktigaste är att ha roligt tillsammans. Välkommen med!

BARRE 19.00-19.45

Under passet kombinerar vi övningar bekanta från balett, övningar var vi använder kroppen som motstånd, och pilates- effektiv träning för hela kroppen. En lugn timme var vi tränar kroppens rörlighet. Övningarna görs strumpfota.

Tag med: Aerobic-skor och vattenflaska
Ledare: Maritza Engström

MUSIKVIDEO TIMME & FITYOGA

Tema 25.4 kl 18.15-19.45

MUSIKVIDEO TIMME 18.15-19.00

Under passet gör vi en koreografi, showdans - **överraskningslåt**. Passet passar för alla nivåers dansare. Några utmaningar vill vi få med, men det viktigaste är att ha roligt tillsammans. Välkommen med!

FITYOGA 19.00-19.45

En lätt yogatimme som passar alla. Passet förbättrar rörligheten och fungerar även som återhämtande övning. FitYoga ökar styrka och förbättrar kroppens elasticitet. Vi jobbar i tre rörelsers set och utför rörelserna till slut. I slutet av passet gör vi ännu stretch övningar som förbättrar rörligheten.

Tag med: Aerobic-skor och vattenflaska
Ledare: Maritza Engström