

SYKSY 2017 RYHMÄLIIKUNTA

Oikeudet muutoksiin pidätetään. Arkipyhinä poikkeusaikataulut.

TUNTIKUVAUKSET

AAMUTREENI - Crosstraining-tyyppinen harjoitus, jonka avulla virittäytyt uuteen päivään. Valmentajasi vie sinut pois sekä mukavuusalueelta että perinteisestä jumppasalista - kevään edetessä varaudu treenaamaan ulkona! Ota mukaan hyvä asenne, sillä yllätyksiä luvassa. Sopii kaikille.

YOGAFUNC - Hauska fitness-tunti, joka perustuu perinteisiin joogatekniikoihin. Tunnin jälkeen voit paremmin, tasapainosi on kehittynyt ja koet saavuttaneesi mielenrauhaa. Yogafunc sopii lähes kaikenlaisille kuntoilijoille ja osaksi voimaharjoittelua.

FITNESS PILATES - Tällä tunnilla vahvistat keskivartalon syviä lihaksia, lisäät notkeutta ja voimaa, sekä parannat ryhtiä, hengitystä ja stressin hallintaa.

FITBALL - Tehokkaasti lihaskestävyyttä parantava tunti, jossa keskitytään erityisesti keskivartalon hallinnan ja tasapainon sekä voiman kehittämiseen.

FEEL GOOD - Ihana tunti jokaiselle meistä, sopii erinomaisesti kuntoilun aloittaville, päätyöntekijöille ja senioreille. Tunnilla edetään rauhallisesti omaa kehoa kuunnellen. Vaihtelevat lämmittelyliikkeet nostavat maltillisesti sykettä, pilateksen avulla kehitetään syvien lihasten voimaa sekä hartiarenkain hallintaa. Venytyksillä lisätään liikkuvuutta ja rentoutta koko kehoon.

LADYBODY - Helppo ja tehokas perusjumppa, joka sopii kaikille. Yksinkertaisen alkulämmittelyn jälkeen monipuolinen lihaskunto-osuus välineitä käyttäen.

LAVIS uutta! - Koe tanssilavojen ainutlaatuinen tunnelma jumpassa! Lavis on helppo, hauska ja hikinen lavatanssin ja jumppaliikkeiden sekoituksesta kehitetty liikuntamuoto. Taustalla soi pääasiassa suomalainen tanssimusiikki. Sopii kaikenikäisille.

VENYTTELY - Anna hetki aikaa vain itsellesi! Tunnin aikana käydään perusvenytyksin läpi kehon tärkeimmät lihasryhmät. Tunnilla korostuvat rentoutuminen, rauhoittuminen ja hyvä olo. Lämmittele kevyesti ennen tuntia.



ZUMBA® - Zumbassa yhdistyvät latinalaisrytmit ja tämän hetken kuumimmat tanssihitit. Tule nauttimaan zumban antamasta voimasta ja liikunnan ilosta!

DANCE KIDS uutta! - Musiikista ja tanssimisesta nauttiville 6-8-v. tytöille ja pojille! Pääpaino lastentanssissa on luovassa ilmaisussa ja tanssin elementteihin tutustumisessa ikätasoon sopivalla tavalla, liikunnan iloa unohtamatta. Tunnit kehittävät koordinaatiota, oman kehon hallintaa ja liikeilmaisua. Tunnit pidetään 10 kertaa 2.9.-18.11.17 (ei vkolla 42, ei 4.11). Hinta: jäsenet 59€/lapsi, ei jäsenet 159€/lapsi.

KIDS uutta! - Reipasta ja iloista 3-5-v. lasten liikuntaa. Tunnilla harjoitellaan iloisella mielellä perusliikuntataitoja. Tunnilla tutustutaan musiikkiin, rytmeihin ja ryhmässä toimimiseen. Samalla opitaan kehonkäyttöä ja reiluja pelisääntöjä. Tunnit pidetään 10 kertaa 2.9.-18.11.17 (ei vkolla 42, ei 4.11). Hinta: jäsenet 59€/lapsi, ei jäsenet 159€/lapsi.

SPINNING - Vauhdikas ja hikinen kestävyystunti, joka soveltuu kaikenlaisille sisäpyöräilijöille. Kovakuntoisimmat pyöräilijät voivat pitää sykettä yllä rullailemalla palautusvaiheiden yli, aloittelijat taas saavat kaivatun hengähdys hetken työvaiheiden välissä.

CROSSTRaining uutta! - Taito-, voima- ja kestävyys harjoittelua monipuolisesti yhdistelevä harjoitusmuoto, joka tarjoaa edistyksellisiä, mielenkiintoisia ja tehokkaita harjoituksia kaikenlaisille kuntoilijoille. Käytössä on erilaisia välineitä, osassa harjoituksista ei käytetä välineitä ollenkaan. CrossTraining-harjoitukset perustuvat urheiluvallennukselliseen näkömukseen ja ne on kehitetty niin, että jokaisella treenillä on selkeä tavoite parantaa suorituskykyä, tekniikkaa ja elimistön toimintojen tiettyjä osa-alueita, sekä samanaikaisesti yleistä kuntoa.



SH'BAM® - Yksinkertaiset, mutta kuumen trendikkäät liikkeet tekevät tunnista täydellisen tavan kohottaa kuntoa ja samalla koet olevasi tanssiparketin tähti – vaikka se ei olisikaan tyypillisintä sinua. Sh'bam on ylivoimaisesti hauskin ja sosiaalinen treeni!

BODYATTACK® - Sporttinen aerobinen treeni, joka kehittää voimaa ja kestävyyttä. Energisessä intervallitunnissa yhdistyvät aerobiset liikkeet sekä voimaa ja kehonhallintaa kehittävät liikkeet. Helppoa ja taatusti tehokasta.

BODYBALANCE® - Ainutlaatuinen yhdistelmä joogaa ja pilatesta. Rentouttavan musiikin tahdissa tehtävät liikkeet parantavat lihaskuntoa, tasapainoa ja liikkuvuutta.

BODYCOMBAT® - Itsepuolustuslajeihin pohjautuva tunti, jonka liikkeissä näkyy mm. karate, kungfu ja thaiboxing. Tunti tarjoaa haasteita sekä sydämelle että koordinaatiokyvyille. Mukaansatempaavan musiikin tahdissa aerobinen ja kestävyyskunto paranevat hausalla tavalla.

CXWORX® - Etsitkö lyhyttä ja intensiivistä treeniä, joka haastaa kehosi ja muokkaa sen vahvemmaksi? Cxworx keskittyy keskivartalon lihaksiin sekä lihaksiin, jotka yhdistävät ylä- ja alavartalon lihakset. Liikkeet ovat ihanteellisia vahvistamaan vatsa- ja pakaralihaksia.

GRIT STRENGTH® - Korkeasykkeinen intervalliharjoitus, joka kehittää voimaa ja kestävyyttä ja tehostaa rasvanpolttoa. Tunti on suunniteltu niille, jotka haluavat harjoitella kovaa.

BODYJAM® - Uusimpien biisien ja tanssityyliin kiehtova kooste. Kokeile tuntia, jossa on asennetta, lantion liikkeitä ja pakarapyörityksiä. Pidä hauskaa ja treena samalla – voiko mikään olla parempaa?

BODYPUMP® - Yksi tunti, levytanko ja treeni kehon suurimmille lihasryhmille. Bodypumpissa maksimaaliset tulokset minimiainnassa ovat mahdollisia. Tunnilla jokainen voi harjoitella omalla kuntotasollaan valitsemalla itselleen parhaiten sopivat painot 2-42 kilon väliltä.

RPM® - Sisäpyöräilytreeni innostavan musiikin tahdissa. Tällä tunnilla poltat kaloreita ja parannat aerobista kuntoa ja kestävyyttä.

SPRINT™ - HIIT-tunti (high intensity interval training) pyörän päällä! Treeni maksimoi harjoittelun tulokset ja tuottaa polkijalle valtavan endorfiiniryöpyn. Tunnille osallistuminen ei vaadi pyöräilytekniikan suhteen erityistaitoja tai aiempaa kokemusta lajista. Pyöräily on lisäksi nivelistävällinen laji!

BODYSTEP® - Energinen, iloinen ja atleettinen piristysruiske. Tunnilla askeletaan säädettävälle step-laudalle. Menevä musiikki yhdistettynä yksinkertaisiin ja sporttisiin askelyhdistelmiin nostaa sykkeen huippulukumiiin.

BODYVIVE 3.1® - Tehokas crossfit-treeni, kolme harjoitusta yhdessä tunnissa! Strength – voima, core – keskivartalo ja cardio – kunto.



Ladyfitness Naisten kuntokeskus
Kauppakeskus Entresse 2. krs,
Siltakatu 11, 02770 Espoo
Asiakaspalvelu avoinna ma-pe 14-20, la 10-16
Puh. 050 434 6222