

PÄIVITETTY VERSIO!

TUNTIKUVAUKSET



BARRE

on 30 minuutin toiminnallinen ja elegantti lihaskuntotreeni, joka on saanut vaikutteita klassisesta baletista. Barre-harjoituksen avulla voit muokata ja kiinteyttää lihaksia, vahvistaa keskivartalon ydintukea sekä irtautua arjesta. Tunti sopii kaikille, sillä aiempaa tanssi- tai balettitaustaa ei tarvita. Kenkiä ei käytetä. Feel the beautiful burn!

BODYATTACK

on sporttinen harjoitus, joka kehittää niin voimaa kuin kestävyyttäkin. Tämä erittäin intensiivinen treeni yhdistää atleetiset ja aerobiset liikkeet voima- ja kestävyys harjoituksiin. Dynaaminen ohjaus ja voimakas musiikki luovat selkeän kokonaisuuden, jolla voi tavoitella runsasta kalorinkulutusta, parantunutta hapenottoa sekä vahvempaa, kestävämpää ja ketterämpää kroppaa. BODYATTACK sopii niin satunnaiselle kuntoilijalle, kuin ryhmäliikuntakonkarille.

BODYBALANCE

on luonteva yhdistelmä joogaa, Tai Chi'tä ja pilatesta. Se tekee kehostasi joustavamman ja vahvemman, mutta myös auttaa sinua keskittymään ja rauhoittumaan. Hallittu hengitystekniikka, keskittyminen ja harkitut, ohjatut liikesarjat, liikkeet ja asennot yhdessä musiikin kanssa luovat kokonaisvaltaisen harjoituksen, jonka päämääränä on luoda sekä keholle että mielelle harmonia ja tasapaino.

BODYCOMBAT

on kardiotreeni, jossa laitat kehosi ääriarjoille. Tämä äärimmäisen energinen ohjelma saa inspiraationsa kamppailulajeista ja lainaa liikkeitä karatesta, nyrkkeilystä, Taekwondosta, Tai Chistä, Capoeirasta ja Muay Thaista (thainyrkkeily). Tunteja tukee energinen musiikki. Isket, lyöt, potkit ja teet kata-liikkeitä samalla, kun poltat hurjan määrän kaloreita, vahvistat sydämen ja keuhkojen toimintaa, sekä kehität koordinaatiota, ketteryyttä ja luiden kestävyyttä.

BODYJAM

on hauska ja haasteellinen kardiotreeni jossa pääset vapauttamaan sisäisen tanssijasi. Se on addiktoiva fuusio viimeisimpiä tanssityylejä ja kuumimpia uusia musiikkihittejä sekä soundeja. Treenin tavoitteena on pitää hauskaa hien virratessa ja kalorien palaessa. BODYJAM-tunnilla sinua ohjataan liikkumaan asenteella. Ota kaverisi mukaan ja valtaa tanssilattia kovan treenin avulla.

BODYPUMP

on tangolla ja levypainoilla tehtävä harjoitus. Se muokkaa, virittää ja voimistaa koko kehoasi, nopeasti. BODYPUMPPISSA keskitytään useisiin toistoihin pienillä painoilla, jolloin oltat kaloreita, kehität lihasvoimaa ja kiinteytät vartalon nopeasti. BODYPUMP on yksi nopeimmista keinoista pistää koko keho kuntoon, koska se haastaa tärkeimmät lihasryhmät intensiiviseen treeniin kyykkyjen, työntöjen, nostojen ja kääntöjen avulla. Valitse sopivat painot ohjaajan ohjeistuksen mukaan ja lähde ryhmäsi kanssa lihaskuntoseikkailulle kohti omia henkilökohtaisia tavoitteitasi.

BODYSTEP

on energiaa pursuava askellustreeni, jonka avulla varmasti pääset eroon stressistä. Korkeudeltaan säädettävän steppilaudan ja intensiteetiltään erilaisten liikevaihtoehtojen ansiosta motivoitut polttamaan huomattavan määrän kaloreita, kohottamaan yleiskuntoa, sekä kehittämään tasapainoa. Tämä kuntotreeni pakottaa rasvanpolton ylikierröksille ja lihaksiston koville.

CXWORX

on keskivartaloon keskittyvä 30-minuutin harjoitus, joka treenaa täydellisesti kehosi ylä- ja alaosan yhdistäviä lihaksia. Se on ihanteellinen treeni vatsalle ja pakaraille, samalla kehittäen kehon toiminnallista voimaa. CXWORX auttaa sinua juoksemaan nopeammin, pelaamaan kovemmin ja tulemaan vahvemmaksi. Tämän harjoituksen avulla on mahdollista ennaltaehkäistä vaurioita ja vammoja.

SPRINT

on 30-minuutin HIIT-treeni pyörän päällä. Tämä treeni maksimoi harjoittelun tulokset ja tuottaa polkijalle valtavan endorfiiniryöpyn. Tunnille osallistuminen ei edellytä pyöräilytekniikan suhteen erityistaitoja tai aiempaa kokemusta lajista. Nivelystävällinen laji sopii kaikille, jotka motivoituvat haastavasta ja intensiivisestä treenistä.

RPM

on sisäpyöräilyn muoto, jossa ajetaan spinning-pyörällä inspiroivan musiikin tahdissa. Ohjaaja johtaa ryhmän kohti erilaisia mielikuvitusmaastoja, joita ulkona pyöräillessäkin tulisi vastaan. On mäkestä maastoa, tasamaata, sekä myös rankkoja nousuja kohti vuorenhuippuja, unohtamatta etäisyys- ja aika-ajoja. RPM-tunnilla muokkaat tehokkaasti reisiä ja lantion aluetta, sekä lisää jalkojen voimaa kasvattamatta massaa. Löydä sisäinen urheilijasi – hikoile ja polta kaloreita endorfiinin virratessa kehossa.

TONE

on monipuolinen treeni koko keholle, jossa nostetaan sykettä, tehdään toiminnallisia voimaliikkeitä, sekä parannetaan keuhonhallintaa. TONE parantaa lihaskestävyyttä, liikkuvuutta, tasapainoa, ketteryyttä ja keskivartalon hallintaa. Energiatasot nousevat samalla kun poltat kaloreita. Välineinä käytetään tuubikuminauhaa ja levypainoja.

The logo for Lady Fitness features the word "Lady" in a large, elegant, pink cursive font. Below it, the word "Fitness" is written in a smaller, pink, sans-serif font. The entire logo is centered on the page.

TUNTIKUVAUKSET

AAMUTREENI

on crosstraining-tyyppinen harjoitus, jonka avulla virittäytyt alkavaan päivään. Valmentajasi vie sinut pois mukavuusalueelta ja tarvittaessa vaikka ulos! Tämä treeni sopii kaikille aamuvirkuille.

CROSSTRAINING (pienryhmä, max. 10 hlöä)

on taito-, voima- ja kestävyysharjoittelua monipuolisesti yhdistelevä harjoitusmuoto, joka tarjoaa edistyksellisiä, mielenkiintoisia ja tehokkaita harjoituksia kaiken tason kuntoilijoille. Tunnilla käytetään erilaisia välineitä, laitteita ja omaa kehonpainoa. Jokaisella harjoituskerralla on selkeä tavoite parantaa suorituskyvyn eri osa-alueita ja samalla parantaa yleiskuntoa.

DANCE JAM

on eri tanssin tyylien ilotulitus! Tunnilla pääset mm. tervkaamaan ja salsaamaan, sekä nauttimaan hiphopista, dancehallista, reggaetonista ja afrobeatista. Dance jam on sopivan haastava, eli tunti sopii sekä aloitteleville tanssijoille että konkareille. Tervetuloa bailaamaan lauantaisin!

FITBALL

on hauska jumppatunti jättipalloa hyödyntäen. Erilaisilla pallon päällä ja sen avulla tehtävillä harjoituksilla parannetaan erityisesti tasapainoa ja kehonhallintaa, sekä kehitetään koko kehon voimaa. Sopii kaikille, jotka eivät halua ottaa kuntoilua liian vakavasti.

FITNESS PILATES

on harjoitusmuoto, jossa perinteiset pilatesliikkeet yhdistyvät fitness-harjoitteisiin tehokkaan ja oikeaoppisen hengityksen mukaisesti. Fitness pilates notkeuttaa ja kiinteyttää vartaloa ja lisää sekä voimaa että keskittymis- ja rentoutumiskykyä. Harjoitteiden avulla vahvistat syvätuntoaisia eli hahmotat vartalosi paremmin. Säännöllisellä harjoittelulla ryhti kohentuu ja koordinaatiokyky harjaantuu.

KAHVAKUULA (pienryhmä, max 10 hlöä)

Kahvakuula on monipuolinen lihaskunnon treeniväline, vaihtoehto käsipainoille ja tangoille. Kahvakuulaharjoittelussa on ainutlaatuinen tekniikka, mikä tekee siitä yhden kokonaisvaltaisimmista, monipuolisimmista ja tehokkaimmista harjoitusmuodoista. Sopii kaikille tehokkaan treenin ystäville.

LATINO-FIT

on energinen ja hauska tanssitunti latinalaisten rytmien ja kuumimpien hittien tahdissa. Taatusti hauskaa, helppoa ja hikistä! Sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille iloista tanssin huumasta nauttiville. Anna hymyn nousta korviin saakka.

LAVIS

on helppo, hauska ja hien pintaan nostattava lavatanssien ja perinteisen jumpan sekoituksesta kehitetty liikuntamuoto. Tule kokemaan tanssilavojen ainutlaatuinen tunnelma omassa jumppasalissa. Taustalla soi pääasiassa suomalainen tanssimusiikki.

LEDIEN LENKKI

on kaikille avoin urbaani ulkoilutuokio. Alkuverryttelyn jälkeen teemme reippaan kävelylenkin ja nostamme sykeä, hymyä ja pakaraa porrastreenillä. Lopuksi venyttelyt. Kokoontuminen ulko-ovella. Ei tarvitse ilmoittautua.

LEMPEÄ JOOGA

on rauhallinen perusliikkeistä, eli asanoista, koostuva lempeä joogaharjoitus. Jooga rentouttaa stressaantunutta mieltä, vahvistaa kehoa, lisää notkeutta ja lievittää uniongelmia. Tunnilla korostetaan oikeaa hengitystekniikkaa, kehonhallintaa ja mielenrauhaa. Kaikilla joogan eri muodoilla on sama päämäärä: mielen ja kehon tasapaino.

NISKA-SELKÄ

on niska-hartiaseudun ja keskivartalon lihaksia vahvistava, aineenvaihduntaa vilkastuttava ja nivelten liikkuvuutta lisäävä tunti. Harjoituksilla pyritään vahvistamaan ja rentouttamaan esim. työ- tai asenoperäisestä kuormituksesta rasittunutta kehoa. Tunnilla käytetään välineitä. Sopii kaikille.

SPINNING

on sisäpyöräilyä musiikin rytmittämänä. Spinning parantaa tehokkaasti hapenottokykyä ja on hyväksi sydämen terveydelle. Laji on nivelistävällinen ja yksikertaisuudessaan tehokasta kestävyys- ja nopeusharjoittelua. Spinningissä pyörän oikeat säädöt ja polkemistekniikka takaavat hikisen ja vauhdikkaan treenin.

VATSA-PAKARA

on legendaarinen throwback menneiltä vuosilta. Tämä keskivartalon ja lantion alueen lihaksiston täsmäjumppa toteutetaan kehonpainoa ja eri välineitä hyödyntäen. Tämä treeni sopii sinulle, joka haluat muokata tehokkaasti kohdealuetta tai haet apua selkä- ja ryhti ongelmiin.

VENYTTELY

on aikaa itselle. Ohjatut venytykset palauttavat lihakset lepopituuteen ja mahdollistavat lihasten elastisuuden paranemisen. Tunnilla venytellään rauhallisesti tärkeimmät lihasryhmät. Venyttely palauttaa rasituksesta ja voi ennaltaehkäistä rasitusvammoja. Lämmittele keho ennen venyttelyä.

YIN JOOGA

sopii erinomaisesti ensikertalaisille. Sen eheyttävä vaikutus perustuu pitkäkestoisiin asentoihin, jotka edistävät sidekudosten aineenvaihduntaa ja liikkuvuutta. Kuona-aineiden poistumisen vuoksi on tärkeää juoda paljon raikasta vettä. Yin joogan avaava ja rentouttava harjoitus tukee hyvin muuta liikuntaa auttaen kehoa ja mieltä palautumaan rasituksesta. Yin jooga rauhoittaa hermostoa ja on oiva stressinpoistaja.

YOGAFUNC

on hauska fitness tunti, joka toteutetaan perinteisillä joogatekniikoilla inspiroivan musiikin tahdissa. Tunnin jälkeen koet olevasi voimakkaampi, tasapainosi on kehittynyt ja tunnet saavuttaneesi mielenrauhan. Yogafunc sopii myös osaksi voimaharjoittelua.

ZUMBA

on latinalaisrytmien ja liikunnan ilotulitus! Tämä tunti nostaa tanssijat arjen yläpuolelle.

The logo for Lady Fitness features the word "Lady" in a large, elegant, pink cursive font. Below it, the word "Fitness" is written in a smaller, pink, sans-serif font. The entire logo is centered on the page.