

RAUHALLISET JA RENTOUTTAVAT TUNNIT

 **BODYBALANCE®** joogaan, tai chiin ja pilatekseen pohjautuva kehon ja mielen tunti. Tunti kehittää liikkuvuutta, tasapainoa ja voimaa sekä opettaa rentoutumaan kiireenkin keskellä. Kesto 60 min.

 **Pilates** on kehonhallintatunti, joka vahvistaa keskivartalon syviä lihaksia, vahvistaa vartalon hallintaa ja opettaa liikkumaan fysiologisesti oikein. Tämä tarkoittaa, että pilatesta harjoittavan henkilön keho oppisi työskentelemään taloudellisesti, sulavasti ja tarkoituksenmukaisesti niin pilatestunnilla, muissa liikuntaharrastuksissa kuin arjessa joka päivä ja joka hetki. Pilates sopii kaiken ikäisille liikuntaa aloittelevista huippu-urheilijoihin, synnytyksestä palautuville, niille, jotka haluavat eroon tule-vaivoista ja niille, jotka haluavat terveen ja tasapainoisen vartalon. Kesto 45, 60 min.

 **Lempeä hatha jooga.** Hathajooga on kattokäsite, jonka alle kaikki länsimainen jooga kuuluu. Lempeä hathajooga koostuu joogan perusliikkeistä eli asanoista, joita voidaan punoa yhteen flowmaiseksi sarjaksi, tai tehdä yksittäisinä liikkeinä. Tuntiin kuuluu olennaisena osana myös alku- ja loppurentoutus/meditaatio. Tämä tunti sopii aloittelijoille, mutta myös kokeneimmille joogeille esim. huoltavaksi harjoitukseksi. Kesto 60 min.

 **FasciaMethod** on suomalaisten fysioterapeuttien kehittämä kehonhuoltomenetelmä. FasciaMe - tunti koostuu myofaskiaalisesta liikkuvuusharjoittelusta, dynaamisesta täsmävenyttelystä kireille lihaksille, liikehallintaharjoittelusta ja turvallisesta fasciakäsittelystä. Tunnilla voidaan käyttää fasciapalloa. Tunnin kesto 60 min.

 **Kehonhuolto** tunnilla tehdään liikkuvuutta edistäviä liikkeitä, tehostetaan kehonpalautumista kuormituksesta. Tunnilla vaihtelevat dynamiset ja staattiset liikkeet, joissa apuna voidaan käyttää pienvälineitä. Tuntii sopii kaikille! Tunnin kesto 45 min.

 **FysioLink** tunneille ennakkovaraus avoimna24-palvelun kautta. Tunneille mahtuu kahdeksan (8) Lady'n asiakasta ja tunti pidetään FysioLinkin tiloissa Lady'n yläkerrassa. Lauantaiaamun tunti on teematunti, jossa vaihtelevat pilates, jooga, Fasciamethod ja venyttely. Nämä tunnint ammattitaitoisten fysioterapeuttien johdolla ja osallistujamäärät pidetään pieninä, jotta saat tarvittavaa henkilökohtaista ohjausta tunnin aikana. Tunti sopii kaikille. Tunnin kesto 60 min.

 **FasciaMethod Voima** on kokonaisvaltaista kehonhuoltoa ja tukilihas harjoittelua. Tunnilla keskitytään parantamaan liikkuvuutta toiminnallisin aktiivisin venytyksin nivelten täysiä liikeratoja käyttäen ja lihastoimintaketjuja (faskialinjoja) mukaillen. Tunnilla käytetään vastuskuminauhaa osassa harjoitteita tehostamaan venytystä ja haastamaan tukilihaksistoa. Myös hierontapalloa hyödynnetään faskiakerrosten välisen liukumisen lisäämiseksi ja faskioiden nesteyttämiseksi. Harjoittelua rytmitetään hengityksellä. Tunnin kesto 40 min.

 **Hyvä huumenta-tunti** on hyvän huomenen tunti, jossa yhdistyvät pilates, jooga ja FasciaMethod. Tunnilla fysioterapeutin johdolla keskitytään kehon syviin lihaksiin pilateksen avulla, nautitaan lihaskalvojen avauksista FasciaMethod osuudessa ja joogan avulla rentoudutaan tulevaan päivään. Tunnin kesto 60 min.

 **NHS+ kehonhuolto** Niska-Selkä-Hartia- tunti sopii kaikille, jotka haluavat hyvän ryhdin sekä hyvinvoinnan olemuksen. Tunnilla hoidat ja ennaltaehkäiset niska-, selkä- sekä hartiaongelmia. Välineinä oman kehonpainon lisäksi mm. keppi tai rulla tai kuminauha. Tunnin lopuksi koko kehon kehonhuolto-osuus. Tunnin kesto 45min.

LIHASKUNTOA KEHITTÄVÄT JA KIINTEYTÄVÄT TUNNIT

 **Pakaratreeni** on täsmätunti kehon yhdelle isoimmalle lihakselle, pakaralihakselle, joka on yksi kehoasi tukipilari. Tunnilla voidaan käyttää erilaisia välineitä kehon

oman painon lisäksi. Tunti sopii kaikille. Tunnin kesto 30 min.

 **Ylävartalotreeni** on täsmätunti ylävartalolle, jossa käytetään välineitä sekä omaa kehonpainoa. Tunnilla vahvistetaan selän, rintakehän, hartioiden ja käsivarsien lihaksia tehokkailla ja yksinkertaisilla liikkeillä. Tunnin kesto 30 min.

 **TONETM™** on 30 minuutin kokonaisvaltainen yhdistelmä lihaskuntoa, kestävyyyttä ja keskivartalotreeniä. Toiminnallinen harjoittelu ja vastuskuminauhaliikkeet haastavat kehoasi ja polttavat kaloreita. Liikkeistä on tarjolla paljon vaihtoehtoja, joten tunti sopii kaikille. Tunnin kesto 30 min.

 **Keskivartalo-** tunnilla keskitytään kehon korsettilihaksiin. Keskivartaloa muokkaava ja vahvistava tunti. Tunnilla treenataan monipuolisesti keskivartalon lihaksia kehon omalla painolla sekä mahdollisesti välineitä apuna käyttäen. Tunti sopii kaikille. Tunnin kesto 40 min.

 **RVP = Reidet, vatsat, pakarat.** Tunnilla ei ole askellusta ja liikkeet ovat helppoja ja turvallisia ja nimenä mukaisesti liikkeet kohdistuvat reisiin, vatsaan ja pakaroihin. Liikkeissä voidaan käyttää kehon oman painon lisäksi välineitä. Tunti sopii kaikille. Tunnin kesto 30 min.

 **Vatsat-** tunnilla tehdään 20 minuutin ajan täsmäliikkeitä vatsalihaksille kehon omalla painolla sekä vaihtoehtoisesti välineitä apuna käyttäen. Tunti sopii kaikille. Tunnin kesto 20 min.

 **Kahvakuula** on toiminnallinen treeni, joka vaikuttaa koko kehoon. Kahvakuula on lihaskuntoharjoittelua, mutta nostaa sykettä suoritusjaksoilla tehokkaasti. Tunti sopii kaikille. Tunnin kesto 45min.

 **Muokkaus** tunnilla tehdään helppoja, mutta tehokkaita lihaskuntoliikkeitä sekä nostetaan sykettä, jokainen oman kuntotasonsa mukaan. Liikkeet tehdään kehon omalla painolla sekä välineitä apuna käyttäen. Tunti sopii kaikille. Tunnin kesto 45 min.

 **LadyFit** on lihaskuntoharjoittelua kiertoharjoittelun tapaan. Tunnilla lihaskunto- ja aerobiset liikkeet vuorottelevat. Tunnin alussa lyhyt lämmittely ja lopussa palauttavat venyttelyt. Tunti kehittää samanaikaisesti lihasvoimaa sekä aerobista kestävyyyttä. Tunti sopii kaikille. Tunnin kesto 60 min.

 **PowerMethod-tunti** on fysioterapeuttien kehittämä toiminnallinen lihaskuntotunti. Tunnilla kehitetään turvallisesti ja tehokkaasti perus- tai kestovoimaa sekä opetellaan oikeat suoritustekniikat. Alkulämmittelyssä tehdään kokonaisvaltaisia liikkuvuusharjoitteita sekä harjoitellaan liiketekniikoita. Lihaskuntoliikkeet suoritetaan koko kehoa kuormittavin toiminnallisin liikkein, joiden avulla kehität lihasvoiman lisäksi kehonhallintaa ja liikkuvuutta. Tunnin kesto 60 min.

BODYPUMP® on levytangoilla ja –painoilla tehtävä lihaskuntotreeni. Tunnin aikana treenaat kaikki kehon suurimmat lihasryhmät. Jokainen valitsee omat painonsa, jolloin voit seurata kehitymistäsi ja asettaa itsellesi tavoitteita. Ei sisällä askelsarjoja. Tunnin kesto 30, 45, 60 min.

 **Sweat and burn** on personal Trainer Toni Nybergin rasvaapolttava hikijumppa. Treeni koostuu monipuolisista liikkeistä, jotka kohdistuvat pääosin kehon suuriin lihasryhmiin. Syke nousee, kunto kohoaa ja rasva palaa. Tunnin kesto 45min.

 **Tabata** on korkean intensiteetin harjoitus koko vartalolle. Lepojaksot ovat lyhyitä, lihas väsy ja syke nousee korkealle. Tabata- treeni noudattaa aina samaa selkeää kaavaa. Yksi työosuus kestää 4 minuuttia. Se koostuu 20 sekunnin työosuudesta ja 10 sekunnin tauosta. Kun neljä minuuttia on täynnä, huilataan hetki ja vaihdetaan seuraavaa työosuutta varten liikkeet. Kaikista liikkeistä löytyy vaihtoehdot

jokaiselle ja liikkeet tehdään omaan tahtiin. Liikkeet tehdään kehon omalla painolla tai välineitä apuna käyttäen. Tunti sopii kaikille. Tunnin kesto 30 min.

KUNTOA JA KESTÄVYYTTÄ LISÄÄVÄT TUNNIT

BODYCOMBAT® on energinen itsepuolustuslajeihin perustuva tunti, jonka liikkeet ovat saaneet vaikutteita karatesta, taekwondosta, capoeirasta, nyrkkeilystä ja Muay thai –tekniikoista. Tunnilla jokainen taistelee kuviteltua vastustajaa vastaan. Intensiivinen tehotreeni. Tunnin kesto 60 min.

BODYSTEP® on energinen ja iloinen tunti, joka parantaa kuntoa, ponnistusvoimaa ja koordinaatiota. Tunnilla askellat Step –laudalle inspiroivan musiikin tahdissa, laudan tason voit säätää oman kuntosi mukaan. Tunnin kesto 30 tai 60 min.

 **ZUMBA Fitness®** on kaloreita kuluttava tanssitunti, joka on yhtä aikaa tehokas, hauska ja mukaansatempaava. Tunnin ajatuksena on tanssin ilo ja irroittelu. Menevän musiikin tahdissa tanssiessa arjen huolet unohtuvat. Tunti sopii kaikille. Tunnin kesto 60 min.

 **AfroDance** on täydellinen yhdistelmä treeniä ja tanssia! Suuret, vapaat ja luonnolliset liikkeet tarjoavat mahtavan fyysisen treenin samalla kun saat sisäistä energiaa, rentoudut ja unohtat arjen. Sekoitus erilaisista afrikkalaisista tanssityyleistä helpolla koreografialla. Tunnilla tanssitaan paljain jaloin. Tunti sopii kaikille. Tunnin kesto 45 min.

 **Kuntotanssi** on hauskaa ja hivistä tanssilikuntaa, joka hoitaa samalla kehoa ja mieltä. Tunnilla tanssitaan musiikkikappale kerrallaan mm. humpen, jenkan, rockin, salsan, cha cha, polkan tai bachatan tahdissa. Tälle tunnille et tarvitse lainkaan aikaisempaa tanssikokemusta, siksi tunti sopii kaikille ikää ja kuntoa katsomatta. Tunnin lopuksi lyhyet venyttelyt. Tunnin kesto 60min.

Dance- tunti on vauhdikas tanssitunti, jossa lämmittelyn jälkeen tehdään yksi tai useampi tanssisarja. Tyylilajit vaihtelevat tunnilla. Tärkeintä ei ole tekniikka, vaan tanssin riemu. Tunti sopii tanssista kiinnostuneille ja jo hieman tanssineille. Tunnin kesto 45 min.

 **Tempo Spin** on hauska ja tehokas sisäpyöräilytunti. Tunnilla voit haastaa itsesi ja nauttia reippaasta harjoittelusta, joka tehdään pääasiassa hengästy misalueella. Tunnin tason päätät kuitenkin sinä itse, joten tunti sopii kaikille. Tunti kehittää kuntoa nopeasti ja lisää kestävyyttä. Tunnin kesto 30 tai 45 min.

Syke Spin on kevyt sisäpyöräilytunti, josta vasta-alkajankin on helppo aloittaa. Tunti kehittää ja ylläpitää peruskuntaa – toimii myös palauttavana harjoituksena kokeneemmalle polkijalle. Tunnilla keskitytään oikeaan ja turvalliseen pyöräilytekniikkaan sekä poljetaan eri sykealueilla – peruskestävyys, vauhtikestävyys, maximikestävyys. Tunti on kuntoa ja kestävyyttä kehittävä. Tunti sopii kaikille. Tunnin kesto 45min.

 **Iisi Spin** on kevyt sisäpyöräilytunti, jossa poljetaan lähinnä peruskestävyysalueella ja siksi tämä tunti sopii hyvin vasta-alkajille. Ennen tunnin alkua käydään läpi pyörän oikeaoppiset säädöt ja tämän jälkeen lähdetään polkemaan mukavan musiikin tahdissa puolen tunnin ajan. Tunti sopii myös kokeneemmalle polkijalle lämmitteleväksi tai palauttavaksi harjoitukseksi. Tunnin kesto 30 min.

 **Ikinuoret Ladyt 60+** tunti on oma liikuntaryhmä yli 60-vuotiaille naisille. Tunnilla ylläpidetään erityisesti lihaskuntaa, liikkuvuutta ja tasapainoa, kukin oman jaksamisensa mukaan. Tunti sopii kaikille 60-vuotta täyttäneille. Tunnin jälkeen kahvitellaan porukalla. Tunnin kesto 45 min.

 **Merkityt tunnint sopivat kaikille myös vasta-alkajille!**