

# TUNTIKUVAUKSET

## KEVÄT 2012

### LES MILLS BODYPUMP, 55 min

Bodypump on tehokasta lihaskuntoharjoittelua musiikin tahdissa. Tunti sopii sekä naisille että miehille, eli kaikille niille jotka haluavat tehdä tunnissa koko kehon treenin. Koska Bodypump on yksinkertaista, pääset helposti alkuun. Tunnin tehokkuus taas takaa sen, että tulokset huomaat nopeasti. Sopii kaikille.

### LES MILLS BODYSTEP, 55 min

Bodystep sisältää sopivan haastavia askelyhdistelmiä laudalle, jonka korkeutta voidaan nostaa tai laskea. Liikkumista tahdittaa askeleisiin täydellisesti sopiva menevä musiikki. Valmiiksi suunniteltu, kolmen kuukauden välein vaihtuva ohjelma sopii kaikille harjoittelusta, iästä tai sukupuolesta riippumatta.

### LES MILLS BODYBALANCE, 55min

Bodybalance on joogaan ja pilatekseen pohjautuva ryhmäliikuntatunti, jonka liikkeitä rytmittää rauhallinen musiikki. Bodybalancessa tehdään erilaisia kehon tasapainoa, liikkuvuutta ja rentoutumista parantavia liikkeitä. Tunnilla harjoitellaan avojaloin. Loppurentoutukseen kannattaa ottaa mukaan lämmintä vaatetta. Sopii kaikille.

### LES MILLS BODYCOMBAT, 55min

Kamppailulajeihin pohjautuva, tavalliselle kuntoilijalle suunnattu Bodycombat on tunti kaikille, jotka hakevat harjoituksesta elämyksiä! Bodycombat on saanut vaikutteita mm. karatesta, kung-fusta ja kick boxingista. Musiikin siivittämänä lönnit ja potkut kehittävät aerobista kuntoa ja koko kehon lihaksistoa. Tule kokeilemaan!

### LES MILLS SH'BAM, 45min

Yksinkertaiset, mutta kuumat trendikkäät tanssiliikkeet tekevät Sh'Bam- tunnista täydellisen tavan kohottaa kuntoa ja samalla koet olevasi tanssiparketin tähti - vaikka se ei olisikaan tyypillisintä sinua! Musiikki vaihtelee listaykkösistä klassikkokappaleiden remix-versioihin ja moderneihin lattariytmieihin. Jokainen voi valita liikkeitä itselleen sopivimmat vaihtoehdot. Tanssiosuudessa vuorottelevat sykettä nostavat kappaleet ja palauttavat biisit, mikä takaa sen, että tunti on hauskanpidon lisäksi myös kunnon treeni!

### LES MILLS CXWORX, 30min

CXWORX-tunti sisältää intensiivisen paketin core-alueen eri lihaksille. Haastavuutta riittää niin aloittelijoille kuin huippukuntoisille liikkujille. Tule kokemaan puolen tunnin tehoharjoitus!

### KAHVAKUULA, 45min

Kahvakuulatunti on toiminnallinen ja tehokas koko kehoa kuormittava lihaskestävyystunti. Kahvakuulalla harjoitat harjoitat kehon isoja lihaksia, pieniä tukilihaksia, sekä tärkeitä keskivartalon syviä lihaksia. Suosittelemme kevyttä alkulämmittelyä ennen tuntia. Tule kokemaan kahvakuulan teho!

### ZUMBA, 55min

Zumba on hauskaa, iloista menoa rytmikkään musiikin tahdissa ja helppoa oppia. Tule nauttimaan maailmalla suuren suosion saaneesta tunnista nyt myös Kuntokeskus Pyramidissa! Sopii kaikille.

### SALSA 55min

Puhdas tanssintunti joka sisältää salsan ja reggaetonin askeleita. Nauti kuumien latinorytmien tahdistusta kuubalaissyntyisen Lazaron ohjauksessa. Tule ja kokeile jotain uutta!

### BALLETONE, 55min

Balletone on "Mind-Body Fitness" laji ryhmäliikunta- ja pilatesseleilla. Balletone on energinen ja ainutlaatuinen yhdistelmä balettiin, pilatekseen ja joogaan perustuvista liikkeistä, joista on tehty moderni liikuntamuoto. Tunti sopii kaikille. Balletone-tunti vuorottelee Afrodance-tunnin kanssa kuukausittain.

### AFRODANCE, 55min

Afrodance-tunnilla pidät hauskaa ja samalla kehität kestävyyskuntoa ja rangan liikkuvuutta rytmikkään musiikin tahdissa! Tämä on jotain uutta! Afrodance-tunti vuorottelee kuukausittain Balletone-tunnin kanssa.

### ÄITI-VAUVAJUMPPA, 45min

Äiti-vauvajumppa on aikuisen ja alle 1,5 vuoden ikäisen lapsen yhteinen liikuntatuokio. Tunnilla kohotetaan äidin lihaskuntoa vauvan toimiessa lisäpainona. Tervetuloa!

### RPV (Reisi-Peppu-Vatsa), 55min

Tehokasta kiinteytystä reisi-peppu-vatsa-alueelle! Helpon alkulämmittelyn jälkeen keskitytään muokkaamaan keski-, ja alavartalolihasia monipuolisesti syviä keskivartalon lihaksia unohtamatta. Sopii kaikille.

### KIINTEYTYS, 55min

Keskiraskas, mutta supertehokas lihaskuntotunti kaikille. Tunnilla harjoitetaan monipuolisesti kaikkia lihasryhmiä mm. vatsaa, pakaroita ja käsivarsia hyödyntäen eri välineitä sekä kehon omaa painoa. Tunnilla 10-15min alkulämmittely, 35min lihaskunto-osuus ja 5-10min venyttely. Älä missaa tätä!

### JOOGA, 70min

Joogatunnit koostuvat liikesarjoista, jooga-asetoista (asanat) sekä rauhoittavista hengitys- ja keskittymisharjoituksista. Asanoissa keskitytään kehon linjaamiseen aktiivisen lihastyöskentelyn avulla, mikä kehittää harjoittajan liikkuvuus-, tasapaino- ja voimaominaisuuksia. Varustaudu tunnille joustavalla vaatetuksella - harjoitus tehdään avojaloin. Sopii kaikille.

### SYVÄVENYTTELY, 55min

Tunti koostuu rauhallisista ja rentouttavista venyttelyistä. Syvävenyttely sopii sekä aloittelijoille että aktiivisille liikuntaa harrastaville. Tunnille on hyvä varustautua lämpimillä joustavilla vaatteilla. Kenkiä ei tarvita.

### TEHOCIRCUIT, 55 min

Laitecircuit-tunti kaikenkuntoisille, jossa aktiivinen aika 40-50 minuuttia. Tule nauttimaan kiertoarjoittelusta vauhdikkaan musiikin ja menevän ohjauksen säestyksellä! Sopii kaikille.

### CORECIRCUIT, 55 min

Laitecircuit-tunti, jossa kiertoarjoittelun pääpaino on keskivartaloa vahvistavilla liikkeillä. Aktiivinen aika noin 40-45 minuuttia. Sopii kaikille.

### RASVANPOLTTOCIRCUIT, 55min

Rasvanpolttocircuit on keskiraskas harjoitus, jonka pääpaino on sykettä ylläpitävillä liikkeillä. Tunti parantaa aerobista kuntoa ja lihaskestävyyttä, sekä polttaa tehokkaasti kaloreita.

### SENIORICIRCUIT, 55min

Ikäihmisille suunnattu koko vartalon turvallinen kiertoarjoittelutunti. Lopussa pidemmät venyttelyt.

### FIGHTCIRCUIT, 55min

Circuit-tunti, jossa tehdään kamppailulajiharjoittelusta tyypillisiä liikkeitä liikepareina. Tunnilla pääset fiilistelemään lyöntien, potkujen sekä lihaskuntoliikkeiden parissa. Tervetuloa mukaan!

### 10 MIN ABS, 10min

Tule tekemään Teron kanssa vatsalihakset tehokkaasti kuntoon! Tunnilla tehdään monipuolisesti erilaisia vatsalihasliikkeitä. Tule mukaan! Sopii kaikille.

### YRITYSTUNNIT

Yrityksen henkilöstön tarpeisiin suunniteltu ammattitaitoisen ohjaajan vetämä ryhmäliikuntatunti. Miten olisi omallekin yrityksellesikin tällainen tunti?

Lisätietoa:

Kati 040 48 488 04  
Tero 0400 239 632

