

P&T Lielähti
RYHMÄLIKUNNAN TUNTIKUVAUKSET

Symbolit:

intensiteetti



palautteleva

koreografia



helppo



kevyt



keskivaikea



keskiraskas



vaikea



raskas

KEHONHUOLTOTUNNIT

Tunneilla kehität kehohallintaasi, liikkuvuuttasi sekä rentoutat mielesi.

LES MILLS
BODYBALANCE



Jooga-, tai chi- ja pilates-treeni, joka rakentaa liikkuvuutta, voimaa ja saa sinut tuntemaan olosi keskittyneeksi ja rauhalliseksi. Tunti koostuu hallitun hengityksen, keskittymisen ja tarkoin rakennettujen venytysten, liikkeiden ja asentojen sarjoista, jättäen kehoon kokonaisvaltaisen harmonian ja tasapainon. Varaa lämmintä vaatetta mukaan!

VENYTTELY



Avataan kireitä lihaksia rauhallisen musiikin soudessa taustalla. Varaa lämmintä vaatetta mukaan!

YIN-JOOGA



Rentouttava tunti, jonka tarkoitus päästää irti kaikesta jännityksestä ja antaa kehon rentoutua ja avautua kaikessa rauhassa. Pitkät venytykset mahdollistavat kunnon venymisen ja sitä kautta liikeratojen laajentumisen. Varaa lämmintä vaatetta mukaan!

AEROBISET TUNNIT, taso 1

Mukaansa tempaavaa ja sykettä nostattavaa aerobista liikuntaa.

LES MILLS
BODYVIVE



Les Millsin koko kehon treeni, mikä soveltuu kaikille. 45 min tunti koostuu koreografisesti helpoista askelluksista sekä lihaskunto-osuudesta. Lihaskunto-osuudessa osa liikkeistä tehdään omaa kehonpainoa hyödyntäen, osassa voi halutessaan käyttää tuubi-kuminauhaa lisävastuksen saamiseksi. Tunti on hyväntuulinen, hauska ja kehittää sekä hapenottokykyä että lihaskuntoa!

BODYVIVE® 30 min tunti koostuu joko aerobisesta osuudesta tai lihaskunto-osuudesta.

LES MILLS
SH'BAM



Les Millsin tanssillinen tunti, jonka liikkeisiin kaikkien on helppo päästä mukaan. 45 minuutin tunti koostuu kuumista liikkeistä, listahiteistä ja uudelleen miksatuista vanhoista suosikkikappaleista.

LES MILLS
BODYJAM



Les Millsin BODYJAM on koreografinen tanssitunti, jossa tehdään erilaisia ja erityyppisiä tanssisarjoja menevän musiikin tahtiin. Lämmittelyä seuraavaa uusien liikkeiden harjoitteluosuudet, jotka huipentuvat kokonaisen koreografian tanssimiseen.



AEROBISET TUNNIT, taso 2

Haasteetta, energiaa, vauhdin huumaa sekä menoa ja meininkiä vaativankin liikkujan makuun.

LES MILLS BODYATTACK



Les Millsin BODYATTACK® on aerobista kuntoa kohottava treeni, joka parantaa myös voimaa ja kestävyyttä. Liikkeet ja askelsarjat ovat yksinkertaisia, mutta tehokkaita. Vaihtoehtoisten liikkeiden avulla laji sopii kaikille.

LES MILLS BODYCOMBAT



Les Millsin nopeatempoinen hapenottokykyä parantava, itsepuolustuslajeihin pohjautuva tunti! BODYCOMBAT® koostuu mm. karaten, nyrkkeilyn, taekwondon ja Muay Thain tekniikoista.

LES MILLS BODYSTEP



Les Millsin energinen, hapenottokykyä parantava askellustunti step-laudalla! Tällä tunnilla kunto nousee ja rasva palaa mukaansatempaavan musiikin tahdissa! Sykettä, tehoa ja energiaa!

LIHASKUNTOPAINOTTEISET TUNNIT

Tunneilla vahvistat lihaskestävyyttä ja -voimaa. Nämä tunnit eivät sisällä hyppyjä tai ne annetaan vaihtoehtona.

LES MILLS BODYPUMP



Les Millsin tehokas levytangolla ja -painoilla tehtävä koko vartaloa muokkaava lihaskestävyyttä tunti. BODYPUMP® muokkaa ja kiinteyttää sekä vahvistaa lihaksia! Tunti soveltuu niin aloitteleville kuntoilijoille kuin kokeneille konkareillekin.

LES MILLS BODYVIVE



Les Millsin koko kehon treeni, mikä soveltuu kaikille. 45 min tunti koostuu koreografisesti helpoista askelluksista sekä lihaskunto-osuudesta. Lihaskunto-osuudessa osa liikkeistä tehdään omaa kehonpainoa hyödyntäen, osassa voi halutessaan käyttää tuubi-kuminauhaa lisävastuksen saamiseksi. Tunti on hyväntuulinen, hauska ja kehittää sekä hapenottokykyä että lihaskuntoa!

BODYVIVE® 30 min tunti koostuu joko aerobisesta osuudesta tai lihaskunto-osuudesta.

LES MILLS CXWORX



Les Millsin keskivartalotreeni vain puolessa tunnissa! Tunnilla vahvistetaan vatsa-, selkä- ja pakaralihaksia dynaamisten lihaskuntoliikkeiden avulla. CXWORX® parantaa voimaa ja tasapainoa.

KAHVAKUULA



Monipuolinen lihas-, kestävyyskuntoa ja tasapainoa harjoittava tunti. Kuulan painon voit valita itse aina 16 kg asti.

MUOKKAUS



Kehon suurimpia lihasryhmiä muokkaava lihaskuntotunti. Tunnilla hyödynnetään vaihtelevasti myös välineitä.

PILATES



Tunnilla aktivoidaan ja vahvistetaan keskivartalon syviä lihaksia. Liikkeet tehdään oman hengityksen tahdissa rauhallisesti.

