



SPORT -RYHMIEN TUNTIKUVAUKSET

Baila & Latin

Baila & Latin tunti on irrotteltua eri tanssityyleillä. Tunti sisältää askeleita latinalaistansseista: Samba, Cha cha, Merenque, Jive ja Bachata. Bailataan myös radiohittien ja klassikoiden tahtiin. Keskitytään helppoihin perusliikkeisiin ja lyhyisiin sarjoihin. Pääasia on hauskanpito sekä tanssista ja musiikista nauttiminen. Et tarvitse tanssiparia tai aikaisempaa kokemusta.

Latin alkeet

Helppoja perusliikkeitä ja lyhyitä sarjoja sisältävä tanssitunti, jossa tansseina latinalaisista tansseista mm. samba, cha cha, jive, reggaeton ym. Saat myös tarvittaessa ammattilaisen vinkkejä askeltekniikkaan, mutta tunnilla tärkeintä saada hiki pintaan ja hymy huulille!

Latin jatko

Latinalaistanssien perusasiat hallitseville tanssitunti, joka sisältää hieman haasteellisempia koreografioita ja askeltekniikkaa. Koreografioita jatketaan kauden edetessä ja hiotaan myös latinalaistanssien askeltekniikkaa.

Latti Barre

Lattia Barre on saanut vaikutteita Baletista ja toiminnallisista kehonpainoharjoitteista. Lattia Barre tunti tehdään nimensä mukaisesti kokonaan lattialla. Tunnilla vahvistetaan ja lisätään lihasten liikkuvuutta ilman painon vaikutusta tai stressiä niveliin. Tunti sekä kiinteyttää että lisää koordinaatio kykyä. Tunti on matalasykkeinen ja sopii monenlaisille liikkujille. Tanssitaustaa tai "kovaa kuntoa" ei tarvitse olla ja tunnilla pysyy hyvin mukana myös kahdella vasemmalla jalalla. Tuntia varten tarvitsemme sukat jalkaan.

Bailapumppi

Lihaskuntotunti, jossa alkuhiet saavutetaan mukaansa tempaavien rytmien tahdissa. Lihaskunto osuudessa tehdään liikkeitä mm. pumppitangoilla, käsipainoilla ja vastuskuminauhoilla. Tunnin lopussa hetki palauttavalle venyttelylle.

Power lihaskuntotunti

Tunnilla harjoitetaan lihaksia kokonaisvaltaisesti painojen ja vastuskuminauhojen avulla. Tunti aloitetaan lämmittelyllä ja päätetään lyhyeen palautukseen. Jos haluat tehokkaan harjoituksen lihaksille, on power lihaskuntotunti sopiva sinulle. Energinen ohjaaja ja mukaansatempaava musiikki takaa sinulle



FasciaMethod

FasciaMethod on suomalaisten fysioterapeuttien kehittämä kehonhuoltomenetelmä. Tuntiin sisältyy liikkuvuusharjoittelua, dynaamisia täsmävenyttelyjä, liikehallintaharjoittelua sekä välillä faskiakäsittelyä pallolla. FasciaMethod soveltuu kaikille, jotka haluavat parantaa suorituskykyään tehokkaasti ja edistää hyvinvointiaan.

Jooga

Perjantain lempeällä joogatunnilla yhdistyvät Yin jooga ja rauhalliset flow jooga -sarjat. Harjoitus sopii kaikille. Tule rauhoittamaan keho ja mieli ihanasti viikonloppuun. Tunnille osallistuakseen ei tarvitse ottaa mukaan omia välineitä.

Kahvakuula

Kahvakuulatreenin perustana ovat heilurimaiset liikkeet ja painonnostosta tutut perusnostot. Kahvakuulaharjoittelu vahvistaa vatsa- ja selkälihaksia, sillä liikkeiden perustana on vahva keskivartalon tuki. Tavoitteena on tehdä hallittuja ja suoritustekniikoiltaan puhtaita liikkeitä. Harjoittelu aloitetaan perusliikkeistä, joista edetään maltillisesti kohti haastavampia liikkeitä.

Kehonhuolto

Kehonhuolto on kokonaisvaltainen lihasten ja lihaskalvojen hyvinvointia edistävä tunti, jossa on vaikutteita eri kehonhuoltomenetelmistä. Tunnilla käytetään apuna mm rullaa ja omaa kehoa. Rauhallisesta tahdistaan huolimatta tunnet harjoittelun tehokkuuden välittömästi: Dynaamiset liikkeet ja kehon huoltaminen rullan avulla lisäävät liikkuvuutta ja rullailulla onkin paljon samoja hyötyjä kuin hieronnalla. Liikkeet tehdään omaan tahtiin. Tunnilla ei tarvitse kenkiä. Tunti sopii kaikille.

Kunnonpumppi

Kunnonpumppi on tehokas lihaskuntotunti, jossa käytetään välineinä pumppitankoja, käsipainoja, vastuskuminauhoja, steppilautoja. Alkulämmittelyssä on helppoja perussarjoja tai lämmittely voidaan tehdä välillä steppilaudalle askeltaen. Tunnin lopussa hetki palauttaville venyttelyille.

Kuntosali Circuit

Kuntopiiriharjoittelussa yhdistyvät perinteiset kuntosaliharjoittelun periaatteet. Ohjelma suunnitellaan niin, että mahdollisimman moni lihasryhmä saa harjoituksen ja harjoitusohjelmat kuormittavat tasapuolisesti koko kehoa tai vaihtuvasti keskitytään esim. jalkoihin tai ylävartaloon. Kunnonpaikassa toimii neljä ohjattua kuntosali-circuit ryhmää, johon voit tulla mukaan ja saada ohjausta pitkäkestoisempaan ja nousujohteiseen harjoitteluun.

