

## TUNTIKUVAUKSET

**BODY** Reipastempoinen helppoja askelsarjoja sisältävä alkulämmittely 20–30 min. Lihaskunto-osuudessa käytetään apuna mm. painoja, kuminauhoja, keppejä, steppilautoja jne. Sopii myös aloittelijoille.

**BODYMIX** Reipastempoinen helppoja askelsarjoja sisältävä alkulämmittely. Jumppa saattaa sisältää myös helppoja koreografioita. Bodymix sisältää lihaskunto-osuuden. Sopii kaikille.

**CIRCUITTIIN** tulee fight circuit, kuntonyrkkeilucircuit tavallista circuittia ja sen sellasia Teemat ilmoitetaan nettisivuilla

**KEHONHALLINTA** Rauhallinen tunti, jossa vaikutteita Joogasta ja Pilateksesta. Tunnilla keskitytään syvien lihasten vahvistamiseen ja liikkuvuuden parantamiseen.

**KEHONHUOLTO** on kuin Pilates tunti, joka on kehon ja mielen yhteistyötä. Tällä tunnilla on tarkoitus kehittää voimaa, kestävyyttä, liikkuvuutta sekä stressin hallintaa ja hyvää oloa. Perustuu kehon keskustan hallintaan vahvistaen kehon syviä lihaksia. Sopii kaikenikäisille ja – kuntoisille.

**KORSETTI** on erittäin tehokas tunti erityisesti kesivartalon lihaksille, pakarille ja lantiolle. Vatsa-, selkä-, kylki-, ja pakara- ja lantionseudun lihaksien tehotreeni. 15 min helppo alkulämmittely, 30 min tehokasta keskivartalo- ja pakaratreeniä ja 15 min venyttely.

**PERFECTBODY** Tehokas ja helppo perustunti, jossa vuorottelee tehokkaat lihaskunto-osuudet sekä aerobiset sykkeen kohotukset. Apuvälineinä käytetään mm. käsipainoja sekä step-lautoja. Tunti EI sisällä koreografista askelsarjaa. Sopii myös aloittelijoille!

**RASVIS** Hapenottokykyä parantava ja rasvaa polttava koreografisesti ja fyysisesti haastava tunti, jossa rakennetaan aerobinen askelsarja. Saattaa sisältää Lyhyen lihaskunto-osuuden. Sopii edistyneille, vaikeista askelsarjoista pitävälle jumppaajille!

**RASVISBODY** on tehokas ja hauska rasvanpolto-tunti! Kaikille sopivia askelsarjoja ja kunnon lihaskunto-osuus ja loppuun venyttelyt. Tätä tuntia ei pidä sekoittaa sunnuntain haastavaan rasvikseen

**TEHOAAMU** Helppo ja tehokas evergreentunti, joka sopii kaikille myös aloittelijoille. Alussa on noin 30 min lämmittely- ja aerobinen osuus. Koreografista askelsarjaa ei tunnilla tehdä. Lihaskunto-osuudessa, käydään kaikki liharyhmät läpi (myös syvät lihakset). Apuvälineenä käytetään joko painoja, kuminauhaa, keppiä tai steplautaa. Tunti päättyy 15 min kestävään venyttelyosuuteen. Musiikki on evergreeniä eli kaikille tuttua 70-80 -luvun musaa, myös suomipopia.

**ZUMBA ®** tunnilla hyödynnetään kaloreita kuluttavaa ja kuntoa kohottavaa intervalliharjoittelua, tanssiliikkeitä tehdään vuoroin nopeaan ja hitaaseen rytmiin. Tanssityylit ja musiikki puolestaan vaihtelevat latino- ja afrorytmeistä kansainvälisiin hitteihin. Saman tunnin aikana pääset tanssimaan vaikkapa salsaa, reggaetonia, afroa, flamenco ja hip hoppia. Perusideana on, että tanssiliikkeet ovat helppoja, joten jokainen pääsee heti kunnolla irrottelemaan ja nauttimaan tanssimisesta. Zumba-tunnilla ei tehdä koreografiaa saati opetella tanssitekniikkaa, vaan tärkeintä on hyvä mieli sekä monipuolinen ja hauska liikunta. Kyllästymään ei pääse, sillä jokainen tunti on ainutlaatuinen. Tavoitteena on, että jokainen poistuu zumba-tunnilta hikoillen ja hyvällä tuulella.

**Muistathan myös, että tuntien taso saattaa vaihdella ohjaajan sekä ryhmän tason mukaan**