ladyt

Kesä 2014 Myyrmäki

VOIMASSA 31.5.2014 ALKAEN.

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Kuntosali avainkortilla klo 5.00-22.30	Kuntosali avainkortilla klo 5.00-22.30	Kuntosali avainkortilla klo 5.00-22.30	Kuntosali avainkortilla klo 5.00-22.30	Kuntosali avainkortilla klo 5.00-22.30	Kuntosali avainkortilla klo 5.00-22.30	Kuntosali avainkortilla klo 5.00-22.30
10.00 Energia 20´ **	9.30 Hot Rasvanpoltto 45´	10.00 Muokkaus 45´	9.30 Hot Kiinteytys 45´	9.30 BODYPUMP/ Kahvakuula 45´	9.30 BODYSTEP 60´	10.00 Teema 60´
10.20 Muokkaus 20´ **	10.15 Hot Venyttely 20´	10.45 Venyttely 15´	10.15 Venyttely 15´	10.15 Venyttely 15´		18.15 Muokkaus/Kahvakuula/ BODYPUMP 45´
10.40 Venyttely 20´	17.30 Muokkaus 60´ **	17.00 BODYPUMP 60´	17.00 Hot Pilates 50´***	17.00 Cycling 30´		19.00 Vatsa-Selkä 15´
11.30 Energiset Ladyt 45´ (lihaskuntoa ja voimaa arkeen)	17.40 Kivaolo 30´ ***	17.15 Hot Kiinteytys 45´ ***	17.15 BODYATTACK 45´	17.35 BODYPUMP 30´		
16.45 Hot Kiinteytys 45´	18.15 Pilates 45´	18.00 Puistojumppa 60´ (pidetään 4.6.-26.6., sekä 6..-13.8.)	18.00 Hot Rasvanpoltto 45´	18.15 BODYCOMBAT 60´		
17.30 BODYATTACK 30´	18.20 Cycling 20´	18.10 Zumba 50´	18.10 Kahvakuula 45´	18.25 Hot Lady Jooga 50´		
17.45 Cycling Startti 20´	18.40 Cycling 25´	18.15 Cycling Startti 20´	19.00 BODYSTEP 45´			
18.00 Easy Line 30´***	18.45 BODYCOMBAT 60´	18.20 Hot Lady Jooga 55´				
18.05 Cycling 25´	19.10 Hot Kiinteytys 30´	18.35 Cycling 30´				
18.10 GRIT Strength 30´	19.40 Hot Venyttely 30´	19.15 GRIT Strength 30´				
18.40 Vatsa-Selkä 15´***						
18.45 BODYPUMP 45´						
19.00 Hot Venyttely 45´***						
19.40 Zumba 50´						

- Keho ja mieli
- Helppoa ja tehokasta
- Easy Line
- Liikettä ja riemua
- Energiset Ladyt +60
- Cycling

** Avoimet Ovet –tunti, jolle voit tulla ja poistua kun tahdot.
*** Tauolla viikot 26-31.

Pidätämme oikeuden muutoksiin.

LadyLine Myyrmäki, Jönsaksentie 6, 01600 Vantaa, Puh. 09 5303 9970, myyrmaki(at)ladyline.fi

www.ladyt.fi www.facebook.com/Ladyt.fi.

TUNTIKUVAUKSET

RYHMÄSTÄ VOIMAA JA ILOA!
Rentoudu vihreillä kehon ja mielen -tunneilla, vahvistu punaisilla helppoa ja tehokasta -tunneilla, tai energisoidu oransseilla liikettä ja riemua -tunneilla. Mukaan tarvitset sisäliikuntaan sopivat vaatteet, sisäkengät, juomapullon ja avoimen mielen. Kysy rohkeasti neuvoa henkilökunnaltamme, olemme täällä sinua varten. Tervetuloa liikkumaan ja nauttimaan vapaa-ajasta!

AVOIMET OVET –TUNNIT
on kehitetty palvelemaan sinua entistäkin joustavammin. Näille tunneille voit tulla ja poistua, silloin kun sinulle parhaiten sopii. Tunnit on merkitty aikatauluun **-merkinnällä.

HOT STUDION TUNNEILLA (HOT LADY JOOGA, HOT KIINTEYTYS, HOT PILATES, HOT RASVANPOLTTO, JA HOT VENYTTELY)
lämpötila on lähes 35 astetta. Hot Studiossa tehty harjoitus lisää kehon ja mielen tasapainoa, sekä tehostaa kalorinkulutusta ja nestekiertoa. Upeat terveydelliset vaikutukset alkavat näkyä nopeasti, ja tunnet miten saat uutta energiaa! Tuntia ennen ja sen aikana on hyvä nauttia runsaasti vettä. Lisäksi tarvitset mukaasi pienen hikipyyhkeen ja isomman pyyhkeen, jolla suojataan alusta.

LES MILLS -TUNNIT BODYATTACK®, BODYCOMBAT®, BODYPUMP®, BODYSTEP®, GRIT STRENGTH®, BODYPUMP® JA SH´BAM®
ovat suosittuja, tehokkaita ja turvallisia tunteja, joiden sisältö on aina sama, ohjaajasta riippumatta. Tuntien sisältö ja musiikki uudistuvat kolmen kuukauden välein. Les Mills –tunneilla kuntoilee yli neljä miljoonaa ihmistä viikossa ympäri maailmaa!

KEHO JA MIELI -tunnit lisäävät tasapainoa kehon ja mielen välillä, sekä kehittävät ryhtiä, tasapainoa ja liikkuvuutta.

HOT LADY JOOGA
on kuntokeskuksiin suunniteltu joogamuoto, jolle osallistuminen ei vaadi aikaisempaa kokemusta joogasta. Tunti kehittää erityisesti kehonhallintaa, liikkuvuutta ja keskittymiskykyä, sekä avaa kehon kanavia.

HOT PILATES / PILATES
parantaa ryhtiä, vahvistaa keskivartalon syviä lihaksia ja tehostaa hengitystä. Opit myös kuuntelemaan kehoasi, ja tunnistamaan sen tarpeet paremmin.

HOT VENYTTELY / VENYTTELY
lisää liikkuvuutta ja laukaisee lihasjännityksiä. Tunnilla tehdään pitkäkestoisia venytyksiä, jotka parantavat lihaksen aineenvaihduntaa ja koko kehon nestekiertoa.

CYCLING

CYCLING ELI SISÄPYÖRÄILY
on helppo tapa kohottaa kuntoa, koska päätät itse harjoittelusi tehon vastusta säätämällä. Hikistä ja hauskaa!

CYCLING STARTTI
on turvallinen tapa aloittaa sisäpyöräily. Pyörän säädöt käydään jokaisen kanssa läpi ennen tunnin alkua, ja tunnilla keskitytään oikeisiin ja turvallisiin ajo-asentoihin.

HELPPOA JA TEHOKASTA -tunnit ovat monipuolisia tunteja, jotka kehittävät erityisesti lihaskuntoa ja kuluttavat paljon kaloreita, ilman vaikeita askelsarjoja tai hyppyjä.

HOT KIINTEYTYS
muokkaa reidet, pakarat ja vatsalihakset kuntoon! Tunti sisältää helppoa lihaskuntojumppaa ilman hyppyjä tai askelkuvioita. Lämpö tehostaa liikkeiden kiinteyttävää vaikutusta.

HOT RASVANPOLTTO
kuluttaa kaloreita ja kiinteyttää! Tehokas kokonaisuus koostuu sykettä nostavasta helposta askelluksesta, ja koko kehon lihaskuntoliikkeistä Hot Studion lämmössä.

KAHVAKUULA
on yksi tämän hetken suosituimmista kuntoilumuodoista! Sen suosio perustuu toiminnallisiin ja monipuolisiin liikkeisiin tehokkuutta unohtamatta.

KIVAOLO
on keppijumppaa, joka sekä rentouttaa että vahvistaa niskan, hartioiden ja selän alueita, lievittäen samalla niiden kiputiloja.

LES MILLS GRIT STRENGTH®
on intensiivinen ja tehokas 30 min intervalliharjoitus. Tunti sopii sinulle, joka haluat nostaa harjoittelusi uudelle tasolle, muokata kehoasi tai yksinkertaisesti vain treenata kovaa.

LES MILLS BODYPUMP®
on yksi maailman suosituimmista ryhmäliikuntatunneista! Tunnilla vahvistetaan lihakasia käyttämällä levytankoa, johon jokainen valitsee itselleen sopivan painomäärän.

MUOKKAUS
lihaskuntotunti, joka vahvistaa ja muokkaa koko kehoa.

PUISTOJUMPPA
LadyLinen perinteinen puistojumppa pidetään keskiviikkoisin 4.6. alkaen Myyrmäen uimahallin nurmialueella. Jumppa on LadyLine Kannelmäen ja Kivaolon jäsenille maksuton, muille 2 €. Mukaan oma alusta ja tasaraha. Tervetuloa nauttimaan kesäisestä tunnelmasta!

TEEMA
Teema on vaihtuva tunti, joka ilmoitetaan viikottain keskuksen ilmoitustaululla ja www.ladyt.fi. -sivuilla.

VATSA-SELKÄ
vahvistaa monipuolisesti keskivartalon lihaksia.

LIIKETTÄ JA RIEMUA -tunnit ovat energisiä ja vauhdikkaita tunteja, joilla nostetaan hiki pintaan. Näillä tunneilla kunto nousee kohisten!

ENERGIA
on reipastahtista askellusta kotimaisten ja ulkomaisten suosikkikappaleiden tahdissa. Vauhdikkaat ja hauskat koreografiat nostavat hien pintaan ja hymyn huulille!

LES MILLS BODYATTACK (MYYRMÄKI)
kohottaa kuntoa ja tuo energiaa! Sporttinen ja monipuolinen tunti kehittää erityisesti kestävyyttä ja voimaa. Kevyempien ja raskaampien vaihtoehtojen ansiosta jokainen voi harjoitella itselleen sopivalla tasolla. Helppoa, hauskaa ja tehokasta! **UUTUUS!**

LES MILLS BODYCOMBAT®
on itsepuolustuslajeihin pohjautuva tunti, jossa jokainen taistelee kuviteltua vastustajaa vastaan. Luvassa on intensiivinen tehotreeni!

LES MILLS BODYSTEP® (MYYRMÄKI)
on atleettinen, energinen ja iloinen tunti, joka kohottaa kuntoa todella nopeasti. Tunnilla askelletaan Step –laudalle inspiroivan musiikin tahdissa, laudan tason voit säätää oman kuntosi mukaan.

LES MILLS SH´BAM® (KANNELMÄKI)
on hulvaton tanssitunti, jolla jokainen pääsee irrottelemaan kunnolla! Tunti koostuu sekä kuumista listahiteistä, että uudelleen miksatuista vanhoista suosikeista. Trendikkäät, mutta samalla yksinkertaiset liikkeet on helppo oppia, ja kalorit kuluvat kuin huomaamatta.

ZUMBA
on hauska, mukaansatempaava ja kaloreita kuluttava tunti, jossa yhdistyvät tanssillisuus, tehokkuus ja menevä musiikki. Tällä tunnilla arjet huolet unohtuvat taatusti!

EASY LINE –kiertoharjoittelutunnit

EASY LINE
-kiertoharjoittelu sopii kaikille ikään ja kuntoon katsomatta. Miellyttävissä laitteissa on helppo kuntoilla, koska voit lisätä vastusta painoja vaihtamatta. Kun haluat enemmän tehoa, lisäät liikkeen nopeutta, jos väsyt, hidastat vauhtia.

Easy Line -tunneilla harjoitellaan vuorotellen Easy Line -laitteilla ja toiminnallisilla välipisteillä. Laiteopastus 5 min ennen tunnin alkua.

ENERGISET LADYT

ENERGISET LADYT + 60
Energisten Ladyjen tunneilla Ladyt kuntoilevat kimpassa! Tunneilla kehitetään erityisesti lihasvoimaa, liikkuvuutta ja tasapainoa, kukin oman jaksamisensa mukaan. Tunnin jälkeen nautitaan porukalla kahvia, teetä ja puuroa!