

# Kiertävät LesMills- tunnit

## torstaisin kevätkaudella 2019

PVM	TEEMA-TUNTI
10.1.	Bodystep, Mariann
17.1.	Bodyattack, Soile
24.1.	Bodycombat, Sari S.
31.1.	Bodybalance, Mariann
7.2.	Bodycombat, Sari S.
14.2.	Ystävänpäivän LesMills Mix: Bodyattack ja Bodycombat, Soile ja Sari S.
21.2.	Bodyattack, Soile
28.2.	Bodystep, Mariann
7.3.	Bodycombat, Sari S.
14.3.	Bodybalance, Mariann
21.3.	Bodyattack, Soile
28.3.	Bodycombat, Sari S.
4.4.	Bodystep, Mariann
11.4.	Bodycombat, Sari S.
18.4.	Bodybalance, Mariann
25.4.	Bodyattack, Soile
2.5.	Bodycombat, Sari S.
9.5.	Bodystep, Mariann
16.5.	Bodycombat, Sari S.
23.5.	Bodybalance, Mariann
30.5.	Bodyattack, Soile

**Bodyattack:** Sporttinen ja atleettinen treenimuoto, joka kehittää voimaa ja kestävyyttä. Yksinkertaisia liikesarjoja, joista puristetaan kaikki teho irti. Juoksukengät mukaan!

**Bodycombat:** Tekniikoita eri taistelulajeista, kuten karate, taekwondo, capoeira ja muay thai, sisältävä tunti on täynnä voimaa ja energiaa. Vauhdikkaalla tunnilla syke pysyy korkealla lyönnein, potkuin ja sekä että.

**Bodystep:** Steppilautaa apuna käyttäen saadaan perusaskelluksestakin kaikki teho irti. Tähän yhdistetään vielä yleiskunnon nostaminen, tasapainon kehittäminen, energian tehokas kulutus ja tarkkaan mietityt koreografiat.

**Bodybalance:** Yhdistelmä joogaa, tai chi:tä ja pilatesta. Auttaa rauhoittumaan ja keskittymään. Core-tunti, jossa keskivartalon lihaksistoa kehitetään rauhalliseen tahtiin hengitystekniikkaan keskittyen. Tunnin päämääränä on kehon ja mielen harmonia.

Mahdolliset tunti muutokset ilmoitetaan nettisivuillamme osoitteessa [www.hyvakunto.com](http://www.hyvakunto.com), ajanvarausjärjestelmässä sekä vastaanotossa.