

-ALOITA NÄILLÄ:

<u>KIINTEYTYYS:</u>	Noin 10 – 15 min. hyppyton lämmittely, sitten monipuolista, kehoa muokkaavaa ja lihasten kestävyysvoimaa kehittävää jumppaa. Sunnuntain kiinteytyksessä pidempi venyttelyosuus.
<u>BODY:</u>	Noin 20 min. hyppyton aerobinen osuus. Sitten koko kehon lihas kunto-osuus.
<u>JAM AND STRETCH:</u>	½ tuntia rentoa jammailua ja irroittelua, ½ tuntia venytyksiä.

-KUN KUNTO KASVAA JA KOORDINAATIO KEHITTYY:

<u>BODY + LAUTA:</u>	Body-tunti, jossa käytetään apuna step-lautaa. Koreografisesti helppo tunti, joka tehokkaasti nostaa kuntoa ja polttaa kaloreita.
<u>SPORTAEROBIC:</u>	Sykkeennostotunti! Aerobisessa osuudessa hyppyjä, väliin voidaan tehdä isojen lihasryhmien treeniä.

-VASTA KUN HALLITSET PERUSLIIKKEET: (Ilmoittaudu näille tunneille)

<u>BALETTITREENI:</u>	Baletin perustekniikkaa.
<u>COMBO:</u>	Noin 45 min. aerobinen koreografia, jossa voi olla myös hyppyjä, lyhyt lihaskunto-osuus.
<u>STEP:</u>	Noin 45 min. haastava step-koreografia, joka kootaan yhdessä liikkuen osio osiolta. Lyhyt lihaskunto-osuus.
<u>TANSSITUNTI:</u>	Tunnilla tehdään tanssillinen koreografia, lyhyt lämmittely ja venytykset. Tyyleinä jazz, modernitanssi, showtanssi tms.