

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
	Ruohol ahti	Ruohol ahti	Ruohol ahti	Ruohol ahti	Ruohol ahti	Ruohol ahti	Ruohol ahti
11:00	Yoga Flow	Crosstraining		Core 30 Bootylicious 30		10:00 10:15 Cardio Energy 45	10:30 Pilates
17:00 16:45	Shape Up 45 Cycling Interval		17:00 17:00 Power Step Cycling	16:30 Vinyasa Flow Yoga	16:00 16:30 Crosstraining Cycling		11:00 11:30 Cycling Crosstraining
17:45 18:00	core 30 Cycling	17:15 17:30 Cardio Energy 45 Cycling		17:30 17:45 Cycling Shape Up 45	17:30 Love2Dance 45		17:00 Power Step
18:00 18:15 19:00	Love2Dance 45 Yin Yoga	18:00 18:30 Bootylicious 30 Core 30 Power	18:00 18:30 18:30 19:30 Core 30 Power Cycling Interval Pilates	18:30 19:00 Core 30 Yin Release			18:00 18:00 Cycling Yoga Flow

Ohjattu liikunta

ELIXIA pitää tää oikeuden muutoksiin.

ELIXIA

Bootylicious: Jokaiselle sopiva keski- ja alavartal on tehotreeni aikaa vastaan. Tunne polte ja kiinteydy.

Cardio Energy: Musiikin tahtiin tehtävä kestävyys harjoitus. Tunti koostuu erilaisista askelista, hyppyistä ja kyykyistä.

Core: Tehokas keskivartalotreeni puolesta tunnissa. Vahvista vatsa- ja selkälihaksia toiminnallisen ja treenillä.

Crosstraining: Kiertoharjoittelutunti, joka sopii kaikille. Treenaamme kestävyyttä, lihaskuntoa ja ketteryyttä.

Cycling: Suositettu sisäpyöräilytunti. Energinen musiikki ja ohjaajan kannustus saavat sinut ylittämään itsesi.

Cycling interval: Tehokkaampi versio suositusta sisäpyöräilytunnista intervallitreeninä.

Love2Dance: Hauska eri tanssityyleistä koostuva tanssitunti.

Pilates: Rauhallinen keho ja mielen tunti. Harjoitamme voimaa, liikkuvuutta ja kehonhallintaa.

Power: Suositettu lihaskestävyystreeni levytangolla. Kiinteydy ja tule vahvemmaksi.

Power Step: Lihaskuntoa ja askelilusta step-laudalla yhdistävä hauska tehotreeni.

Shape Up: Toiminnallinen lihaskuntotreeni aloittelijoille ja edistyneille. Valitse itsellesi sopiva treenin taso.

Vinyasa Flow Yoga: Virtaava ja tehokas joogaharjoitus. Tule vahvemmaksi ja notkeammaksi.

Yin Yoga: Rauhallisen lempeä ja seesteinen joogaharjoitus.

Yin Release: Rauhallinen ja rentouttava jooga-harjoitus.

Yoga Flow: Yoga Flow on dynaaminen joogatunti, jossa on sama sisältö kaikilla ohjaajilla.