

**Lady Gyra** Kahvakuulaharjoittelua, joka vaikuttaa koko kehoon. Lady Gyra on lihaskuntoharjoittelua, mutta nostaa sykettä suoritusjaksilla tehokkaasti. Sinulla ei tarvitse olla aikaisempaa kokemusta kahvakuulaharjoittelusta. 30 min.

**BODYPUMP®** Levytangolla ja -painoilla tehtävä lihaskuntotreeni. Tunnin aikana harjoitat kaikki kehon suurimmat lihasryhmät. Valitset oman painosi, joten voit seurata kehitymistäsi ja asettaa itsellesi tavoitteita. 45 / 60 min.

#### KUNTOA JA KESTÄVYYTTÄ LISÄÄVÄT TUNNIT

**Lady ISEE Power™** Power-sisäpyöräilytunnit ovat uusi hauska tapa kehittää kuntoa ja seurata tuloksia! Valitse kuntoluokkasi, polje yksilöllinen tuntisi, kerää pisteet ja kehity. Lady ISEE Power™ ohjaajat ovat suunnitelleet sinulle tunnin, jolla viihdyt ja kehität kuntoasi. Tunnin kesto 30 min.

**Lady Step** Lady Step on tehokasta. Askellus laudalle tuo hien pintaa ja kehittää kuntoa. Sinulla ei tarvitse olla aiempaa kokemusta tunnista. 30 min.

**BODYCOMBAT®** Energinen tunti, jonka liikkeet ovat saaneet vaikutteita karatesta, taekwondosta, capoeirasta, nyrkkeilystä ja muay thai -tekniikoista. 60 min.

**SH'BAM®** Tunti on hikienerginen ja jammau erilaisia tanssityylejä. Tanssikokemusta osallistujilla ei tarvitse olla lainkaan, halu hullutella ja nauttia hikisestä liikkumisesta on suositeltavaa. Tunti sopii vasta-alkajalle ja kokeneemmalle kuntolijalle. 45 min.

**LES MILLS TONE™** (Les Mills) on kokonaisvaltainen yhdistelmä lihaskuntoa, kestävyyttä ja keskivartalotreeniä yhden treenin aikana. Askelkykyt, kyykyt, toiminnallinen harjoittelu ja vastuskuminauhaliikkeet haastavat kehoasi ja polttavat kaloreita. Liikkeissä on tarjolla paljon vaihtoehtoja, joten tunnilla riittää sopivasti onnistumisen elämyksiä ja haasteita kaiken kuntoisille. Kesto 30 / 45 min.

**BODYATTACK®** (Les Mills) Energinen intervallitreeni, joka koostuu tehokkaista ja yksinkertaisista askelsarjoista. Lihaskuntoharjoittelussa käytetään vastuksena kehon omaa painoa. Tunti kehittää erityisesti aerobista kuntoa. Kesto 45 min.

**HIIT pienryhmä** HIIT-intervalliharjoittelua valmentajan ohjauksessa. Treeni on tehokas ja huolellisesti suunniteltu kokonaisuus, jossa maksimoidaan harjoituksen hyödyt. Valmentaja opastaa, motivoi, kannustaa ja huolehtii tekniikkasi kehitymisestä. Ilmoittaudu ennakkoon pienryhmän tunneille. Ryhmäkoko 12 hlöä. Kesto 45 min.

#### LADYT-TUNNIT YLI 60-VUOTIAILLE

**Ladyt 45**

**Ladyt Zumba® 30**

**Ladyt Lihaskunto 30**

**Ladyt Lihashuolto 30**

Ladyt-ryhmäliikuntatunnit on suunniteltu yli 60-vuotiaille asiakkaillemme. Tanssia, lihaskuntoa, venyttelyä ja tasapainoharjoittelua. Mukavaa musiikkia ja reipasta menoa, sinulla ei tarvitse olla aiempaa kokemusta ryhmäliikunnasta.

#### VIRTUAALITUNNIT

**Virtuaalitunti™ RVP**  
Katso RVP™

**Virtuaalitunti™ NHS**  
Katso NHS

**Virtuaalitunti™ Lady Gyra**  
Katso Lady Gyra

**Virtuaalitunti™ Venyttely**  
Katso Lämpö Venyttely

**Virtuaalitunti™ Jooga** Jooga on dynaaminen länsimaiseen Astanga-joogaan perustuva tunti, jossa liikkeet sulautetaan yhteen hengityksen avulla. Tunti huoltaa kehoa ja mieltä. Voimistaa ja vahvistaa kehoa sekä parantaa keskittymiskykyä. Tunnilla voit osallistua ilman aikaisempaa kokemusta joogasta. 30 min. Välineet: jooga- tai jumppamatto

**Virtuaalitunti™ Pilates** Pilates-harjoittelua kehon huoltamiseen. Pilateksen avulla vapautat kehosi kireyksiä ja vahvistat ryhtiä ylläpitäviä lihaksia. Lihashuoltoa ja syvien lihasten harjoittelua, rauhallista ja rentouttavaa. 30 min.

**Virtuaalitunti™ Kiinteytys** Alkulämmittelyn jälkeen muokataan vaihtelevasti koko vartalon lihaksia. Vastuksena käytetään omaa kehoa ja kevyitä lisäpainoja. Tunti päättyy venyttelyyn. Lihaskuntoa kehittävä ja kiinteyttävä. 30 min. Välineet: jumppamatto, käsipainot, kuminauha

**Virtuaalitunti™ Lady Danza** Hauska ja helppo tanssitunti. Sisältää erityyppistä musiikkia. Sopii kaikille. 30 min.

**Virtuaalitunti™ Teho** Toiminnallista harjoittelua kehonpainolla ja lisäpainoilla. Liikkeiden vaikuttavuutta voi säädellä henkilökohtaisen jaksamisen mukaan vaihtoehtoilla tai lisäpainoilla. Teho ei ole jumppaa, Teho on treeniä. Lihaskuntoa ja kestävyyttä kehittävä. 30 min. Välineet: tanko, painokiekot, step-lauta, jumppamatto

**Virtuaalitunti™ Kamppailu** Nyrkkeilyä, taistelulajeja ja sykkeenostoa. Tunnilla vuorottelevat iskusarjat, potkut ja hyppyjuoksu osiot. Lihaskuntoa ja kestävyyttä kehittävä. 30 min.

**BODYPUMP® Virtual**  
Katso BODYPUMP®. 30–60 min.

**BODYBALANCE® Virtual**  
Katso BODYBALANCE®. 30–60 min.

**SH'BAM® Virtual**  
Katso SH'BAM®, 30–45 min.

**BODYCOMBAT® Virtual**  
Katso BODYCOMBAT®, 30–60 min.

**CXWORX® Virtual** Nopea ja tehokas treeni 30 minuutissa. Haastava harjoitus lihaksille sekä keskittymiskyvylle. Parantaa funktionaalista voimaa, tasapainoa ja liikkuvuutta, mitkä auttavat ehkäisemään rasitusvammoja. Opettaa treenaamaan oikein keskivartalon lihaksia ja lisää ymmärrystä niiden tärkeydestä terveydelle. Motivoi ja haastaa harjoittelemaan. 30 min.

**RPM® Virtual** Sisäpyöräilytunti, jossa energinen musiikki motivoi ylittämään itsensä. Sinä hallitset omaa vastustasoa ja nopeutta, joten voit rakentaa oman kuntotasosi mukaisen harjoituksen. Tunnilla pääsee antamaan kaikkensa hiki virraten. 30–50 min.

#### MUUT TUNNIT

**LADYLINE LASTENTUNNIT** Iloa, vauhtia, taitoja ja onnistumisia. Lastentunneilla vahvistetaan lapsen motorista kehitystä juosten, hyppien, pyörien, kierien, ryömien tasapainoillen ja onnistuen. Kaikilla tunneilla on perusliikuntataitojen harjoituksia mielekkäinä tehtävinä. Taito-harjoitteluosiossa teeman mukaisia tehtäviä välineillä, omalla keholla ja yhdessä muiden lasten kanssa.

**Ikäryhmät:**

**Torstaisin**

- 3–5-vuotiaat
- 6–7(8)-vuotiaat

- klo 17.15 3–5-vuotiaat
- klo 18.15 6–7-vuotiaat

**TEEMA** Teema tunnin aihe vaihtelee kauden aikana, tarkista ajankohtainen tunti nettisivujen viikko-ohjelmasta. 30 min.

**EASYFIT** LadyLinien asiakkaana sinulla on mahdollisuus käyttää EasyFit Porvoon ryhmäliikuntatunteja lisämaksutta. Ilmoittaudu ennen tunnin alkua EasyFitin asiakaspalvelussa. EasyFitin ryhmäliikunta-aikatauluun saattaa tulla muutoksia, tarkista ajankohtainen aikataulu osoitteesta [EasyFit.fi](http://EasyFit.fi)

PORVOO



# Ryhmäliikunta- aikataulu 7.1. alkaen

# LadyLine

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
09.30 BODYPUMP® 45	10.30 Ilmajooga 45	07.15 BODYPUMP® Virtual 30	10.30 Ladyt 45	09.00 RVP™ 30 Kotiäitijumppa	10.30 BODYCOMBAT® 45	16.45 BODYPUMP® 45
11.00 Ladyt Zumba® 30	17.30 Ilmajooga 45	09.00 Lämpö Venyttely/ BODYBALANCE® 60	11.20 Lady Flexi 30 Kotiäitijumppa	09.30 Lämpö Venyttely 30	10.45 TEEMA 30	17.40 BODYBALANCE® 60
11.30 Ladyt Lihaskunto 30	18.30 BODYCOMBAT® 60	10.30 Ladyt Kiertoharjoittelu 45	17.15 LadyLine lastentunnit 45	15.20 Virtuaalitunti™ RVP 30	11.20 Lady Girya 30	19.00 SH'BAM® Virtual 45
12.00 Ladyt Lihashuolto 30	19.10 Lady IISEE Power™ 30	11.20 Virtuaalitunti™ NHS 30	17.15 Ilmajooga 45	17.30 Les Mills TONE™ 45	11.55 RVP™ 30	
17.20 Lady Flexi 30	19.45 NHS 30	17.20 RVP™ 30	18.15 SH'BAM® 45	<i>parillinen viikko</i>	12.30 NHS 30	
17.30 HIIT pienryhmä 40	19.45 Les Mills TONE™ 30	17.55 Lady IISEE Power 30	18.15 Pilates 45	17.30 BODYATTACK® 45	13.00 Lämpö Venyttely 30	
18.00 SH'BAM® 45	20.20 Lämpö Venyttely 30	18.30 Pilates 45	19.10 Lady Girya 30	<i>pariton viikko</i>		
18.15 RVP™ 30		18.30 BODYATTACK® 45	19.10 BODYBALANCE® 60			
18.15 Lady IISEE Power™ 30		19.20 BODYPUMP® 45				
18.50 Lady Step 30		19.20 Lämpö Jooga 60				
18.50 Lämpö Jooga 45						
19.40 Les Mills TONE™ 45						
<b>EASYFIT</b>	<b>EASYFIT</b>	<b>EASYFIT</b>	<b>EASYFIT</b>			
18.30 BODYPUMP® 60	18.00 BODYPUMP® 60	18.30 Spinning 45	18.00 BODYPUMP® 60			

Pöytä / Painokotko 12.2018 3000.

Pöytä / Painokotko 12.2018 3000.

## RAUHALLISET JA RENTOUTTAVAT TUNNIT

### Lihashuolto ja syvien lihasten harjoittelu

**BODYBALANCE®** Yhdistelmä jooga-, taji ja pilatesliikkeitä, jotka tuovat hyvän olon sekä kehoon että mieleen. Tunti kehittää funktionaalista voimaa, tasapainoa, keskittymiskykyä ja opettaa rentoutumaan kiireenkin keskellä. 60 min.

**Lady Flexi** Syvien lihasten harjoittelua lempeästi ja tehokkaasti. Flexi-Bar tangon heiluriliike aktivoi syvät vatsalihakset, lantiopohjanlihakset ja selän pienet tukilihakset automaattisesti. 30 min.

**NHS** Kokonaisuus, joka vahvistaa, venyttää ja rentouttaa. Vahvistavat liikkeet pohjautuvat pilatekseen, joogaan tai kuntojumppaan. Lisäksi venytetään ja avataan kireyksiä aktiivisilla avaavilla liikkeillä. Tunnin vaikutuksia tehostaa Hot&Relax studion lämpö. 30 min.

**Ilmajooga** Lempeää joogaa kankaan avustamana. Kattoon kiinnitetyn suuren kankaan avulla kehität liikkuvuutta, vahvistat kehoa ja avaat hengitysteitä. Kangas eli hammock mahdollistaa haastavampien liikkeiden tekemisen ja venytykset ovat miellyttäviä ja pehmeitä. Harjoitukset kehittävät tehokkaasti keskivartalon lihaksia, kehonhallintaa sekä parantavat liikkuvuutta. Kehonhuoltoa ja rentouttavaa. 45 min.

### HOT&RELAX

**Lämpö Jooga** on dynaamista länsimaista joogaa, jossa on vaikutteita hathajoogasta, astangajoogasta ja bikramjoogasta. Tehokas ja samalla rentouttava ja kehon kanavia avaava harjoitus sopii kaiken kuntoisille. Tunti kehittää erityisesti kehonhallintaa, lihasten liikkuvuutta ja keskittymiskykyä. Polttaa tehokkaasti rasvaa ja kuluttaa kaloreita. Lihashuoltoa ja syvien lihasten harjoittelua, rauhallista ja rentouttavaa. 45/60 min.

**Lämpö Venyttely** mahdollistaa tehokkaamman ja samalla lempeän venyttelyharjoituksen. Tunnilla keskitytään suurimpien lihasryhmien venyttelyyn, parannetaan lihaksien aineenvaihduntaa ja lisätään liikkuvuutta. Rauhallista ja rentouttavaa. 30 min.

**Pilates** Pilates-tekniikkaan perustuva ryhmäliikuntamuoto. Oikean suoristustekniikan ja hengitystekniikan avulla vapautat kehoasi kireyksistä ja vahvistat ryhtiä ylläpitäviä lihaksia. Lihashuoltoa ja syvien lihasten harjoittelua, rauhallista ja rentouttavaa. 45 min.

### LIHASKUNTOA KEHITTÄVÄT JA KIINTEYTÄVÄT TUNNIT

**RVP™** R-reidet, V-vatsa, P-pakarot. Tunti keskittyy kehon suuriin lihasryhmiin. Voit osallistua tunnille, vaikka sinulla ei olisi kokemusta ryhmäliikunnasta. Tunnilla ei ole askellusta ja liikkeet ovat helppoja ja turvallisia. 30 min.

**Kotiäitijumppa** Kotiäitijumppaan voit ottaa lapsesi mukaan tunnille. Huolehdi hänestä tunnin aikana. Kotiäitijumppa on normaali ryhmäliikuntatunti, johon voit osallistua myös ilman lasta.



**Hyvinvointikeskus**  
avoinna ma-su 6-23

**LadyLine Porvoo**  
Rauhankatu 33

**Asiakaspalvelu avoimena**  
ma-to 15-19.30 • la 10-13  
muina aikoina sop. mukaan

p. 019 534 8300  
[www.ladyline.fi](http://www.ladyline.fi)

**Kotiäitijumppa-aika** ma-pe klo 10-16 kuntoilet lapsesi kanssa omavalintaisen harjoituksen Virtuaalitunti™-valikoimasta tai ryhmäliikuntatuntiaikataulusta. Ota lapsesi mukaan tunnille ja huolehdi hänestä kuntoilun aikana.