

## **Pilates**

Tunnilla tehdään koko kehon liikesarjoja seisten ja mattoharjoitteena. Voima ja virtaavuus yhdistetään pehmeisiin ja liukuviin liikkeisiin. Harjoitukset kehittävät liikkuvuutta, koordinaatiota ja vahvistavat sekä syviä että pinnallisia lihaksia. Tunti sopii kaikille ja kaikenikäisellä, koska tunnin tehon voi itse määritellä.

## **LadyDance**

Rento ja reipas tanssitunti, jossa rytmit vaihtuvat lattareista lavatansseihin ja kappaleet kotimaisten artistien hiteistä ulkomaisten artistien tuotantoon. Tunnilla on tarkoitus tutustua eri tanssilajeihin ja koreografiat perustuvat jokaisen tyylin perusaskelkuvioihin maustettuna kuitenkin ripauksella show-elementtejä. Tämä tunti sopii hyvin kaikille tanssista kiinnostuneille, myös ylipainoisille.

## **Nepalilainen äänimaljarentoutus**

Tule kokemaan uusi tuntityyppimme, jossa soitetaan seitsemää vanhaa, perinteistä nepalilaista äänimaljaa johdatellen kehon ja mielen syvärentoutukseen. Maljojen värähtelyt pystyy usein tuntemaan eri kehon alueilla riippuen niiden sointikorkeudesta. Tunti on jännitystä tehokkaasti poistava, miellyttävä ja ajatuksia puhdistava.

Äänimaljoista löytyy omansa jokaisen energiakeskuksen värähtelytasolle, joten koko keho tulee samalla tasapainotettua lempeästi ja nautinnollisesti.

## **"Mian treenimix"**

Innostava ja monipuolinen kuntoliikunta kaikenikäisille ja kuntoisille naisille Mian tapaan. Alkulämmittelyn jälkeen lihaskuntoa ja kestävyyttä parantavaa treeniä monipuolisesti ja lopuksi venyttelyä ja rentoutumista. Vaikutteita esimerkiksi joogasta, tai chista ja mindfulness-harjoituksista, mutta myös ihan perinteistä kuntoliikuntaa helposti ja tehokkaasti.

## **"Mindful Body"**

Tunti opettaa tulkitsemaan oman kehon viestejä, tunnistamaan kireyksiä, kiputiloja ja heikkouksia sekä sitä kuinka näitä voi kehittää ja omaa olotilaa parantaa. Alkulämmittely voitelee niveliä, parantaa kudosten verenkiertoa sekä hapensaantia ja avaa kehon liikeratoja. Tasapaino-, kehonhallinta-, sekä pilatesosiot vahvistavat kehon syviä lihaksia ja niiden hallintaa tukien hyvää, avonaista ryhtiä ja vahvaa kehoa. Rentouttava musiikki, hengitykseen keskittyminen ja hetkeen pysähtyminen auttavat vähentämään stressiä ja rentouttamaan kehon lisäksi mieltä.