

Likkojen Illat 2012 - tuntikuvaukset

Kaikki tunnit kestävät noin 45 min. Ota mukaan liikuntaan sopivat joustavat vaatteet, sisäliikuntakengät tai tossut, juomapullo ja pieni pyyhe. Halutessasi voit tuoda oman jumppamaton (ei välttämätön).

Selätä Selkäsi -hyvinvointitunti

TOP 10 vinkit niskahartiaseudun ja selän ongelmien ehkäisyyn ja hoitoon. Liikkeet ovat turvallisia kaikille.

Itämainen tanssi

Itämaiseen tanssiin liittyy koko kehon liikettä päästä varpasiin. Itämaiseen tanssiin kuuluvat olennaisesti erilaiset vartalon terävät ja pehmeät liikkeet ja se on hyvin naisellinen laji. Tule kokeilemaan!

Baila Swing

Tunti sisältää lattaritansseja (salsa, merengue, samba, chacha) höystettynä ripauksella swing-tansseihin kuuluvaa (jiveä, fuskua jne). Johtotähtenä rento meininki ja hervoton hetkutus, hiukan hikikin voi tulla.

Hyvää Oloa Venyttellen

Turvallisia venytysliikkeitä koko keholle.

Kuminauhavastusjumppa

Tehokkaita lihaskuntoliikkeitä jumppakuminauhaa apuna käyttäen. Hyvä treeni koko vartalolle ja erityisesti keskivartalolle. Lopuksi lyhyt venyttely.

Vatsa-pepputehotreeni

Tunnilla keskitytään erityisesti vatsan, pakaroiden ja reisien lihaskuntoliikkeisiin. Superkiinteytystä pepulle ja vyötärölle.

Bailatino

Tanssiliikuntaa, jossa harjoitellaan latinalaistansseja. Bailatinossa ei tarvita paria eikä siinä kilpailla, vaan tärkeintä on liikkumisen ilo ja ilmapiiri, jossa tanssija voi nauttia musiikista, oman kehon käytöstä ja tanssisarjojen oppimisesta. Laji sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille.