

syksyn 2011 uutuuudet Leidissä

Leidi Lenkki

Keskiviikkoisin 17.45



Leidit lenkille!

Kaipaatko lenkkiseuraa?
Lähde Leidien kanssa
lenkille!

Aloitamme rauhallisesti ja
etenemme lenkkeilijöiden
kunnan ja toiveiden
mukaan.

Lähtö Leidistä. Tunnin
lenkkiin sisältyy
alkulämmittely, 30 – 40
minuuttia kevyttä juoksua
vaihtelevassa maastossa ja
loppuverryttely. Paluu
Leidiin ja treenin jälkeen
saunaan!

Kuulatreeni

Perjantaisin 17.30



Toiminnallista ja vauhdikasta
kahvakuulailua!

Suomessa ja maailmallakin
supersuosittu, kahvakuulalla
tehtävä, koko kehoa
treenaava tunti nyt Leidissä!

Tunnilla tehtävät harjoitukset
kehittävät voimaa, nopeutta
kestävyyttä ja tasapainoa
täysin uudella tavalla.

Tule ja haasta itsesi ja
kroppasi!

Balletone Fusion

Torstaisin 17.30



Vanha tuttumme Balletone
päivittyy!

Balletone on tanssitunti joka
on ainutlaatuinen
yhdistelmä voima-,
liikokuvaus- ja
koordinaatioharjoittelua.
Yhdistelmä balettia, pilatesta
ja venyttelyä.

Balletone Fusionissa on
mukana vaikutteita myös
muista tanssilajeista, kuten
jazz- ja modernista tanssista.
Saattaapa tunnilla olla
mukana tuulahdus rumbaa
tai muuta rauhallista
tanssityyliä.