

Kunnon spinning

Vaihtelevia mäki- ja intervalliharjoituksia palautusjaksoin monipuolisen musiikin tahdissa. 55 minuutin mittainen kunnon spinning sisältää alkulämmittelyiden lisäksi kaksi ylämäki- alamäkiyhdistelmää, joiden välissä palauteosuus. Sopii erityisesti sinulle joka haluat kohottaa kuntoasi. Tule mukaan ja haasta itsesi! Vaativuustaso keskiraskas- raskas.

Maraton spinning

Extrapitkä spinning tunti tarjoaa haastetta kaikenlaisille polkijoille. 75 minuutin pituisella tunnilla koet niin ylä- ja alamäet ja haastat samalla itsesi huimaan suoritukseen. Tule rohkeasti kokeilemaan.

Teho spinning

Tunnilla mennään vastusta vaihtelemalla mäki- ja kiihdytys kappaleita monipuolisen musiikin tahdissa. 55 minuutin mittainen tunti sisältää alkulämmittelyyn, kaksi 15- 20 minuutin mittaista sykkeen nostoa ja loppuveryttelyn venytyksineen. TAKUU! Hiki virtaa ja rasva palaa!! Taso keskiraskaasta- raskaaseen.

Activio- spinning

Activio on sykeohjattu spinningtunti. 55 minuutin mittaisella tunnilla poljetaan ohjaajan opastuksella sykealueita hyväksi käyttäen. Oma sydämensykeä seuraamalla löydät juuri oikean harjoitteen itsellesi. Activio- tunti soveltuu niin vasta- alkajalle kuin kokeneillekin polkijoille. Tule rohkeasti kokeilemaan aivan uudenlainen spinning- elämys !

Kaikki tunnit sisältävät alku- ja loppuveryttelyt!!!

Tunneille mukaan sisäkengät, hikipytyhe sekä juomapullo!!

Muista tunnin jälkeen pyyhkiä penkki ja ohjaimet sekä laskea istuin ja ohjaustanko. Löysää myös vastukset kokonaan pois.

Ensikertalainen tulethan tunnille 15 minuuttia ennen tunnin alkua, että ohjaaja ehtii kertoa tunnin sisällön sekä opastaa pyörän säädöt!!!

MUKAVIA LIKUNTAELÄMYKSIÄ!!!!