

LOPPIAISEN MEGATREENI

OHJELMA

- 10.-10.30** Aloitus + Kehon herättely/ Rita & Aki
- Herätellään koko keho lempeästi tunnustellen ja ilman kiirettä. Annetaan hengityksen kulkea ja kehon vetreytyä hyvän olon täyttäessä kehomme.
- 10.30-11.00** Koko kehon toiminnallinen treeni/ Rita & Aki
- Toiminnallinen treeni kiinteyttää, auttaa painonhallinnassa sekä antaa energiaa arkipäivän askareisiin. Toiminnallisessa harjoittelussa haastetaan myös keuhkokapasiteettia, syke nousee korkealle liikkeitä suorittaessa. Näin saat aineenvaihduntaasi hyvää buustia!
- 11.00-11.15** Same Goal Clothing esittäytyy/ Matias & Saara
- 11.15-11.45** Rita's Dance
- Super suosituksissa Ritan dance-tunnilla nostetaan energiat ja mieliala kattoon hittibiisien tahtiin! Anna musiikin viedä ja nauti. Uskalla heittäytyä tanssiin, vaikka askeleet tai rytmit eivät tulisikaan ihan luonnostaan. Tanssi on monipuolista ja tehokasta liikettä koko keholle!
- 11.45-12.15** Stand Up koomikko Sampsa Simpanen SHOW (Ritaki Ambassador 2023)
- 12.15-13.15** Coretreeni / Rita & Aki
- Tässä treenissä vahvistetaan tehokkaasti vatsa-, kylki- ja selkälihaksia! Mielenkiintoiset ja monipuoliset liikkeet tekevät treenistä kiinnostavan ja treeni menee todella perille! Nauti Ritan ja Akin ohjauksessa ja anna keskivartalon lihasten poltella! Iloa treeniin!
- 13.30-14.15** Bodycombat/ Rita & Jemina Laitinen
- BODYCOMBAT® on voimaa ja energiaa huokuva treeni, jossa voi päästää sisäisen taistelijan valloilleen. Energinen musiikki ja eri itsepuolustuslajeihin perustuvat liikkeet antavat lisäpotkun, jota tarvitaan mielikuvitusvastustajan voittamiseen kymmenenkin erän jälkeen.
- 14.20-14.50** Kehon huolto: venyttely ja rentoutus / Rita
- Rauhoittava venyttely edistää lihasten, nivelten ja jänteiden liikkuvuutta. Samalla kehosi rauhoittuu ja saat hengityksen avulla yhteyden kehoosi.
- 14.50-15.00** Päivän lopetus/ Rita ja Aki
-