

Tule treenaamaan GOGO:n ja Les Millsin huippuohjaajien johdolla! GOGO Liikuntakeskus / Lehdistötiedote

Tule treenaamaan yhdessä GOGO:n huippuohjaajien ja monen muun kanssa! Esittelyssä Suomen laajin ryhmäliikuntatarjonta, mm. talven 2018 uutuuslaji **Les Mills Barre** sekä paljon muuta!

MESSUTARJOUS: Aloita treenit GOGOssa ja saat huippuedut!

20€ liittyminen (norm. 50-100€).

18€ helmikuu (norm. 45-65€/kk)

Treenikassi arvo 40€

Liity nyt ja SÄÄSTÄ! HUOM: Tarjous saatavilla vain VIRE -messuilta.

ElecktroWaves esittelee Les Mills-lajeja jättiscreeniltä. **GOGO:n osasto E 607**, tervetuloa viihtymään ständillemme!

GOGON OHJELMA VIRE-LAVALLA LA 20.1.

Klo 11-12 BODYATTACK 55 (Niko Viskari, GOGO Liikuntakeskus, Les Mills)

Les Mills BODYATTACK -tunnilla kunto kohoaa huomaamatta! Musiikki on niin mukaansatempaavaa ja ohjaaja niin kannustava, että jokainen löytää sisäisen urheilijansa tältä tunnilta. Tunti kehittää niin voimaa, ketteryyttä kuin nopeuttakin.

Klo 12-13 BODYJAM 55 (Mirka Niininen, GOGO Liikuntakeskus)

Les Mills BODYJAM -tunnilla vapautat sisäisen tanssijasi! Tällä tunnilla musiikki vie sinut mennessään ja samalla hiki virtaa.

13.15-13.45 BARRE 30 (Mirka Niininen, GOGO Liikuntakeskus)

Les Mills BARRE on täysin uudenlainen yhdistelmä kuntoilua ja balettia. Tällä tunnilla kasvat pituutta ainakin pari senttiä ja lähdet ryhdikkäänä ja hymyillen kotiin. Les Mills Barre -tunnit löytyvät ensimmäisenä Suomessa GoGolta!

Klo 14-15 BODYBALANCE 55 (Niko Viskari, GOGO Liikuntakeskus, Les Mills)

Les Mills BODYBALANCE yhdistää joogan, pilateksen ja taijin mielenkiintoisella tavalla. Kehität koko kropan liikkuvuutta, tasapainoa sekä hyvinvointia. Ihanan loppurentoutuksen rentouttamana lähdet virkeänä kotiin.

GOGON OHJELMA VIRE-LAVALLA SU 21.1.

Klo 11-12 BODYCOMBAT 55 (Michael Steenhouwer, Stockholm, Les Mills, GOGO Liikuntakeskus)

Les Mills BODYCOMBAT on energinen nyrkkeily- ja itsepuolustuslajeihin perustuva treeni jossa vapautat sisäisen taistelijasi!

Klo 12-12.30 BODYVIVE 30 (Vuokko Kronqvist, GOGO)

LES MILLS BODYVIVE on Cross Training -tunti, joka koostuu kolmesta osa-alueesta: sykettä nostavasta aerobisesta osuudesta, toiminnallisesta lihaskunto-osuudesta sekä keskivartaloa vahvistavasta core-treenistä

Klo 12-12.30 GRIT CARDIO 30 (Michael Steenhouwer, Stockholm, Les Mills, GOGO Liikuntakeskus)

Les Mills GRIT CARDIO on 30 minuutin HIIT (High Intensity Interval Training) -treeni jossa nostat sykkeet täysin uudelle tasolle.