

Aamun treeniporukka

TreeniXin aamut alkavat poikkeuksetta aamutreenillä, jutustelulla ja naurulla. Näiden naisten treenit alkavat arki-aamuisin kinesis-, kahvakuula-, pilates- tai circuit- tunnilla. Treenin jälkeen ystävykset jäävät vaihtamaan päivän kuulumisia tuttuun tapaan pyöreän pöydän ääreen. ☺

"Olen käynyt TreeniXillä alusta saakka, avajaisista asti eli 6,5 vuotta" kertoo Riitta. Moni muukin aamuryhmäläisistä on "TreeniXin vakiokalustoa" alusta saakka. Naiset kertovat käyvänsä kuntosalilla tai ryhmissä noin 4-7 kertaa viikossa. Innokkaita jumppaajia pitää ajoittain jopa patistaa huili päiviin.

Naisten mukaan säännöllinen liikunta on välttämätöntä. Sen avulla erilaiset selkä- ja niveloireet ovat pysyneet loitolla. Lisäksi naiset saavat aamujumpista hurjasti potkua päivään ja hymyä huulille. Ryhmäläiset ovat saaneet kuntosalilta paljon hyviä ystäviä ja tuttuja, joiden kanssa käydään kahvilla TreeniXin tilojen ulkopuolellakin.

Ryhmäläisten mielestä TreeniX on rauhallinen ja ystävällinen treenipaikka. Ryhmätunnit ovat vaihtelevia sekä ikähaitari on laaja, mikä tuo mukavasti väriä ja elämää. Tunneilla ohjaajat ovat aitoja ja jaksavat aina kannustaa ja rohkaista ylittämään itsensä!

Aamun treeniporukka haluaa kannustaa kaikki kokeilemaan rohkeasti kuntosaliharjoittelua ja erilaisia ryhmäliikuntatunteja! Hyvää mieltä ja oloa on taatusti luvassa ☺



Perjantai-aamun SYKE- kinesis ryhmä