

GRAFIK FITNESS!

GODZINA	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
09.00		TBC AGA		PILATES AGA		
10.00		FIT SENIOR AGA		FIT SENIOR AGA		
12.00						
17.00						
18.00	WZMOCNIENIE +PUMP KASIA	TRENING GIMNASTYCZNY SZYMON	ZUMBA MANUELA	STABILIZACJA SZYMON	PŁASKI BRZUCH MICHAŁ W	
19.00	STRONG BODY + STRETCHING KASIA	ABT AGA	STEP & SHAPE AGA	BODY SHAPE AGA	JOGA INKA 1,5 H	
20.00	ZUMBA MANUELA	STRETCHING AGA	ZDROWY KRĘGOSŁUP AGA	PILATES AGA.		
21.00				ZUMBA MANUELA		

<p>WZMOCNIENIE + PUMP ●●●</p> <p>Zajęcia wzmacniające całe ciało z wykorzystaniem między innymi sztang oraz innych sprzętów. Ćwiczenia skierowane są zarówno dla osób zaawansowanych jak i początkujących.</p>	<p>FIT SENIOR ●</p> <p>Zajęcia zaczynają się od rozgrzewki, następnie przechodzą do ćwiczeń ogólnorozwojowych, wzmacniających i kształtujących całą sylwetkę, kończą się ćwiczeniami rozciągającymi i relaksującymi.</p>	<p>STEP & SHAPE ●●</p> <p>Zajęcia o zmiennej intensywności oraz trening poszczególnych partii mięśniowych z wykorzystaniem stepu. Świetne zajęcia mające na celu spalanie tkanki tłuszczowej.</p>	<p>STABILIZACJA ●●</p> <p>Trening stabilizacyjny mający na celu wzmocnienie mięśni głębokich oraz skorygowanie wad postawy. Zajęcia szczególnie polecane osobom po przebytych urazach.</p>
<p>STRONG BODY + STRETCHING ●●</p> <p>Zajęcia mające na celu wzmocnienie górnych partii mięśniowych brzucha z wykorzystaniem ciężaru własnego ciała oraz przy wykorzystaniu niewielkich obciążeń bądź gum czy piłek. Druga część zajęć to wyciszenie i relaks w formie rozciągania.</p>	<p>TRENING GIMNASTYCZNY ●●●</p> <p>Te ćwiczenia mają na celu zbudować silną postawę, sprawność fizyczną, oraz rozbudować wszystkie cechy motoryczne dla aktywnych sportowo na wszystkich poziomach i w każdym wieku, oraz podejmujących różną aktywność fizyczną.</p>	<p>ZDROWY KRĘGOSŁUP ●</p> <p>Zajęcia mające na celu wzmocnienie mięśni głębokich, rozluźnienie mięśni napiętych oraz mobilizację stawów - dla wszystkich grup wiekowych. Te zajęcia mają na celu profilaktykę bólów kręgosłupa.</p>	<p>PŁASKI BRZUCH ●●●</p> <p>Zajęcia składają się z części wstępnej – cardio, która ma na celu podniesienie tętna w celu spalania tkanki tłuszczowej. Druga część zajęć to intensywne ćwiczenia na mięśnie brzucha. Całość zakończona jest wzmocnieniem mięśni grzbietu oraz krótkim stretchingiem.</p>
<p>ZUMBA ●●●</p> <p>Zainspirowane rytmami latynoskimi niesamowite połączenie tańca i fitness. Na tych zajęciach wypociecie się, spalicie mnóstwo kalorii, poprawicie koordynację ruchową, nabierzecie pewności siebie i wyzwolicie endorfiny.</p>	<p>ABT ●●</p> <p>Podstawowy aerobik ukierunkowany na brzuch, uda i pośladki. To forma aerobiku, która ma na celu wzmocnienie i ujędrnienie dolnych partii ciała. Znakomite zajęcia, jeśli właśnie rozpoczynasz swoją przygodę z fitnesssem.</p>	<p>PILATES ●</p> <p>System ćwiczeń, który pozwoli w spokojny i kontrolowany sposób wzmocnić mięśnie głębokie odpowiedzialne za równowagę i stabilizację kręgosłupa oraz miednicy.</p>	<p>JOGA ●</p> <p>Zajęcia dla każdego niezależnie od wieku i doświadczenia w jodze. Obejmuje podstawowe pozycje oraz techniki oddechowe. Zajęcia uczą świadomości swojego ciała, koncentracji, koordynacji ruchów oraz efektywnego relaksu.</p>
<p>TBC ●●</p> <p>Trening wytrzymałości siłowej. Intensywne zajęcia mające na celu zwiększenie wydolności organizmu, poprawę elastyczności i jędrności mięśni oraz utratę tkanki tłuszczowej.</p>	<p>STRETCHING ●</p> <p>Zajęcia rozciągające i rozluźniające wykonywane w towarzystwie muzyki relaksującej. Wykonywane ćwiczenia mają wpływ na ogólną sprawność fizyczną, zręczność, elastyczność mięśni oraz poprawę ruchomości stawów.</p>	<p>BODY SHAPE ●●</p> <p>Trening kształtujący całą sylwetkę. Polega na wykonywaniu ćwiczeń na poszczególne partie mięśniowe, tj. ramiona, klatka piersiowa, grzbiet, uda, pośladki, brzuch wykorzystaniem dodatkowego obciążenia.</p>	

● - mało intensywne

●● - średnio intensywne,

●●● - bardzo intensywne