

NOWY SEZON FITNESS 2018

Urozmaicone zajęcia na sali o powierzchni - 300 mkw!

HARMONOGRAM ZAJĘĆ FITNESS

Sezon 2018 / 2019 ważny od 15.11.2018r.

NAZWA ZAJĘĆ	DZIEŃ	GODZINA	INSTRUKTOR
<i>ZAJĘCIA W WODZIE (45 min.; pływalnia kryta):</i>			
POWER AQUA AEROBIC	PONIEDZIAŁEK, ŚRODA	19.00; 20.00	Grażyna Wyczalkowska, kom. 509 917 799
	PIĄTEK	20.00	
GIMNASTYKA W WODZIE	WTOREK, CZWARTEK	19.00	Grażyna Wyczalkowska
<i>ZAJĘCIA NA SALI (50 min.; sala konferencyjno-sportowa):</i>			
PILATES - zdrowy kręgosłup NOWOŚĆ	PONIEDZIAŁEK	18.00	Grażyna Wyczalkowska
	PIĄTEK	19.00	
BACHATA / LATINO NOWOŚĆ	PONIEDZIAŁEK	19.00	Andrzej Mącznik, kom. 606 989 711
ZUMBA	PONIEDZIAŁEK	20.00	Andrzej Mącznik
	PIĄTEK	20.00	
SALSATION®	ŚRODA	17.30	Ada Sienkiewicz, kom. 793 198 888
BODY ART (hala tenisowa, salka nr 14)	WTOREK	19.30	Joanna Sokółowska, kom. 692 488 306
	CZWARTEK	19.30	
MIX CLASS	ŚRODA	18.30	Joanna Sokółowska
BODY SHAPE (hala tenisowa, salka nr 14)	CZWARTEK	18.30	Wioletta Tondryk, kom. 696 061 668

SEZON FITNESS 2018

ZAJĘCIA NA SALI

SALSATION® - tym mianem określa się połączenie elementów tańca z ćwiczeniami (nazwa pochodzi od połączenia dwóch słów: hiszpańskiego salsa i angielskiego sensation, które oznaczają: sos i uczucie; trening ten jest zatem mieszanką rytmów, w których ważne są emocje). Pomysłodawcą tego treningu jest wenezuelski choreograf i tancerz — Alejandro Angulo. Ta forma aktywności (przeznaczona dla każdego) stanowi zestawienie elementów treningu funkcjonalnego oraz energetycznych stylów

tanecznych. Salsation® angażuje nie tylko ciało, ale i umysł (choreografie służą poprawie umiejętności radzenia sobie ze złymi emocjami). Najważniejsza jest dobra zabawa — przy okazji rozwijamy muzykalność, świadomość własnego ciała i pracujemy nad sprawnością fizyczną, bez nadmiernej rozbudowy masy mięśniowej. Salsation® to zajęcia dla osób, które chciałyby kilka razy w tygodniu poruszać się rekreacyjnie. Przed treningiem właściwym przeprowadza się rozgrzewkę izolowaną. Wykonuje się ćwiczenia rozgrzewające na każdą partię mięśni z osobna, zaczynając od górnych części ciała.

MIX CLASS - to zajęcia ogólnorozwojowe, które aktywują wszystkie mięśnie, to wysiłek treningowy dla każdego o umiarkowanym tempie. Zajęcia mają na celu spalanie tkanki tłuszczowej, wysmuklenie i ujędrnienie całego ciała przy użyciu przyborów lub bez. Mix Class to zajęcia typu: BUP (biodra, uda, pośladki+ brzuch), Tabata + rozciąganie, jak również trening obwodowy stacyjny, podczas którego zmiennie stosuję ćwiczenia atletyczne i siłowe.

BODY SHAPE - to trening, który ma na celu doskonale spalenie, wzmacnianie, kształtowanie i rzeźbienie wszystkich partii mięśniowych naszego ciała. To całościowy trening głównych grup mięśniowych obejmujący wszystko od prostych zestawów ćwiczeń do treningu obwodowego. W trakcie zajęć wykorzystujemy tubingi, piłki, stepy.

BODY ART - to trening, który łączy w sobie elementy jogi, fizjoterapii i klasycznych technik oddechowych poprzez współdziałanie ćwiczeń i elementów relaksacji. Jego celem jest stopniowe zapewnianie odpowiedniego funkcjonowania całego ciała poprzez wzmocnienie i stabilizację wszystkich elementów zaangażowanych w ruch. Wiele pozycji Body Art wymaga zwiększonej równowagi, dzięki temu uwaga skupiana jest na mięśniach brzucha i dna miednicy.

ZUMBA - łączy rytmy latino, ragga, salsy i wielu innych radosnych stylów takich jak tańce karaibskie i afrykańskie tańce plemienne z nutą orientu w tym również Belly dancing. Dynamiczny, wesoły i efektywny, interwałowy (w zmiennym tempie) trening aerobowy jest świetny dla urody i zdrowia. Kombinacje kroków tanecznych merengue, salsa, cumbia, reggaeton, flamenco, samba, taniec brzucha, cha-cha, rumba, twist... i wiele innych oraz energetyczna muzyka porywa do zabawy wszystkie pokolenia! Tańcząc zumbę, rzeźbimy ciało, odstresowujemy się, nabieramy pewności siebie i uczymy się pozytywnego patrzenia na własną osobę. Ta niezwykła improwizacja taneczna jest numerem jeden w 40 krajach. Dołącz i Ty do szczęśliwego grona zumbi!

BACHATA/LATINO - oparta jest na podstawowym kroku salsy. Taniec charakteryzuje zmysłowy ruch bioder, prosty rytm oraz liczne choreografie. Na zajęciach odprezysz się, rozmarzysz, a dodatkowo nabierzesz pewności siebie.

PILATES - ZDROWY KRĘGOSŁUP - to zajęcia dla osób z wadami postawy, napięciem mięśniowym i bólami kręgosłupa. Więc jeśli czujesz, że nie radzisz sobie ze stresem, masz napięte ciało to ta forma fitnessu jest idealna dla Ciebie

ZAJĘCIA W WODZIE

POWER AQUA AEROBIK - Intensywne ćwiczenia wzmacniające w wodzie z przyborami przy muzyce. Modelują sylwetkę, wzmacniają ręce, plecy, nogi, brzuch i pośladki w odciążeniu kręgosłupa i stawów.

GIMNASTYKA W WODZIE - nie musisz umieć pływać, nie musisz być bardzo sprawna, na tych zajęciach zregenerujesz stawy, kręgosłup, zbudujesz mięśnie posturalne, zmienisz swoje ciało w bardzo bezpieczny sposób. uwierzysz w swoje możliwości

KONTAKT

CENTRUM OBSŁUGI KLIENTA, tel. 68 321 43 12/10, e-mail, poniedziałek - niedziela: czynne całą dobę.

Zajęcia są prowadzone przez wykwalifikowaną kadrę instruktorską:

Instruktor fitness - **Andrzej** - 606 989 711

Instruktor fitness - **Grażyna** - 509 917 799

Instruktor fitness - **Joanna** - 692 488 306

Instruktor fitness - **Wioletta** - 696 061 668

Instruktor fitness - **Ada** - 793 198 888