

## ZAJĘCIA FITNESS - INSTRUKTORZY

**PILATES: PILATES - ZDROWY KRĘGOSŁUP** - zajęcia dla osób z wadami postawy, napięciem mięśniowym i bólami kręgosłupa oraz chcących poprawić postawę. Ćwiczenia pozwalają na wzmocnienie mięśni, relaksację całego ciała oraz zniwelowanie uczucia napięcia. **PILATES RING** – zajęcia, w czasie których wykonywane są ćwiczenia z obręczą Pilates RING - elastyczna obręcz z uchwytami. Obręcz ta jest kompletnym przyborem, który pomoże szybciej osiągnąć rezultaty. Ćwiczenia wykonywane z tym przyrządem wzmacniają mięśnie głębokie, poprzez sprężysty system oporu oraz dolne partie brzucha (mięśnie kegla). Zajęcia pozwalają na ujędrnienie i wyszczuplenie ciała, mięśni rąk i nóg. Każdy może ćwiczyć z tym przyborem. Uczestnicy zajęć zakupu ją we własnym zakresie. **AQUA FITNESS: FITNESS W WODZIE** - to zajęcia dla każdego, bez żadnych ograniczeń wiekowych. Mega skuteczne w walce z nadwagą oraz na odciążenie stawów i kręgosłupa. Idealna forma zajęć na spędzanie czasu wolnego indywidualnie, w grupie znajomych czy z rodziną. 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. **AQUA FITNESS DLA KAŻDEGO** - to ćwiczenia dla osób, które chcą rozpocząć aktywność ruchową w wodzie, oraz tych, którzy chcą ją kontynuować. Ta forma wzmacnia mięśnie, poprawia kondycję, odciąża stawy. Zajęcia wskazane są przy bólach kręgosłupa, kolan, bioder. Bardzo polecamy je osobom z nadwagą, po kontuzjach oraz osobom starszym. Dobry zestaw ćwiczeń wpływa na poprawę samopoczucia i rozładuje stres. Ćwiczenia wykonywane są przy muzyce, z przyborami typu: hantle, makarony, deski. **AQUAFIT CARDIO** - to zajęcia o dużej intensywności (cardio) wraz z przyborami i obciążeniem nóg. Przeznaczony jest dla osób pragnących wyszczuplić sylwetkę, wymodelować ją i zwiększyć swoją wydolność. Trening bardzo urozmaicony, przy dynamicznej muzyce. Zajęcia dedykowane tym, którzy chcą się zmęczyć i naładować się pozytywną energią. Instruktor **GRAŻYNA WYCZAŁKOWSKA** Trener personalny, instruktorka fitness i rekreacji ruchowej. Z Ośrodkiem WOSiR związana od wielu lat. Prowadzi aquaerobik na basenie oraz zajęcia Pilates - zdrowy kręgosłup na sali. Kocha to co robi, nieustannie się rozwija, posiada bogate doświadczenie w branży fitness. **FAT KILLER** To trening wpływający bardzo korzystnie na metabolizm, poprawę samopoczucia, zwiększenie energii a co najważniejsze pięknie kształtuje atrakcyjną sylwetkę ponieważ ćwiczenia są dobrane odpowiednio na te partie, które nas kobiety najbardziej „interesują”. Główną zaletą tego treningu jest spalanie tkanki tłuszczowej i pozbywanie się zbędnych kalorii. Jest to trening gdzie naprawdę ćwiczysz i osiągasz wymarzone rezultaty! Ćwiczenia wykonywane są w sekwencjach czasowych po 60 sekund, jedno po drugim z wykorzystaniem ciężaru ciała jak i sprzętu. Całość treningu zakończona jest wyciszeniem i rozciągnięciem mięśni. Będziesz czuła, że zadziałał trening w Twoim ciele jeszcze długo po jego zakończeniu dlatego, jeżeli chcesz naprawdę dobrych wyników. **FAT KILLER** jest dla Ciebie! **ZUMBA** Zumba to program treningowy, który łączy elementy fitnessu (trening siłowy, trening cardio) i tańca latynoamerykańskiego (m.in. salsa, cumbia, soca, flamenco, tango) jak również elementy innych stylów np. tańca brzucha czy hip-hopu. Zumba to świetny sposób na odchudzanie. Tańcząc i jednocześnie wykonując ćwiczenia fitness w rytm muzyki, można nie tylko skutecznie pozbyć się zbędnych kilogramów, lecz także poprawić kondycję i wytrzymałość organizmu. Kroki i układy są niezbyt skomplikowane i łatwe do zapamiętania ale warto dać sobie trochę czasu na przyzwyczajenie się do specyfiki zajęć. Po paru piosenkach czy jednych zajęciach nie jesteś w stanie stwierdzić, czy właśnie znalazłeś wymarzoną dla siebie aktywność. Postaraj się wziąć udział w przynajmniej kilku godzinach z jednym instruktorem i wtedy zobacz czy tak jak cały świat porwie do tańca również Ciebie! Instruktor **EMILIA KUSZNIR** Magister Promocji Zdrowia i Socjoterapii, Animator Kultury i Sportu, Instruktor Fitness i Tańca, Beauty, Health & Mental Coach. Tańczy od 3 roku życia, pierwsze formację zaczęła prowadzić gdy skończyła 16 lat na licencji młodszego trenera. Mnóstwo kursów i wydarzeń później czyli do dnia dzisiejszego wciąż

poświęca swoje życie na aktywność i promocję zdrowia. Edukacja sportowa rozpoczęła się od szkoły podstawowej gdzie uczęszczała do klasy o profilu lekkoatletycznym w Szkole Mistrzostwa Sportowego. Tam zdobyła pierwsze tytuły oraz medale w biegu przez płotki na 100m i sprincie na tym samym dystansie z kwalifikacją do Mistrzostw Polski w sztafecie. Taniec wygrał jednak ze sportem... Oprócz licznych specjalizacji programów Dance&Fitness jest Instruktorem Rekreacji Ruchowej- NFG oraz Instruktorem Tańca Polskiej Akademii Sportu. Ukończyła egzamin z wyróżnieniem Prezesa Polskiego Związku Tanecznego. Uzyskała Certyfikat Tancerza Tańca Sportowego. Tańczyła i współpracowała z choreografami i tancerzami znanymi z programów tanecznych jak YOU CAN DANCE oraz GOT TO DANCE. Z biegiem czasu zyskała praktykę jako prezenter międzynarodowych maratonów fitness oraz warsztatów tanecznych. Pracowała jako tancerka, choreograf teledysków i wielu eventów przy oprawie artystycznej koncertów i imprez. Była jako wyróżniony członek/specjalista jury konkursów tanecznych, realizowała autorskie projekty animacyjne. Brała udział w spektaklach tanecznych, współpracowała z agencjami reklamowymi (teledyski, koncerty, eventy, trasy promocyjne). Współpracowała z różnymi markami, stowarzyszeniami i fundacjami. Wspomagałam swoimi występami wiele akcji społecznych oraz działań na rzecz osób w potrzebie. Absolwentka Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu na kierunku pedagogika, promocja zdrowia i socjoterapia oraz absolwentka Uniwersytetu Zielonogórskiego na kierunku Animacja Kultury i Sportu. Pracowała jako ZUMBA JAMMER – szkoleniowiec instruktorów z zakresu budowania nowych choreografii dla programu ZUMBA®FITNESS, Alberto „Beto” Perez’a. Przez wiele edycji była jedyną reprezentantką, wybraną w ogólnopolskim konkursie na to stanowisko. Jako zwyciężczyni otrzymała wyróżnione zaproszenie na konwencję w Londynie, gdzie wzięła udział w licznych specjalistycznych szkoleniach. Następnie swoją wiedzę, umiejętności i pasję przekazywała podczas sesji szkoleniowych organizowanych w całej Polsce dla instruktorów. Tańczyła w zawodowej formacji tanecznej LATIN LADIES SHOW „CARMEN”, NINY TYRKI w Egurrola Dance Studio w Warszawie. Formacja ta zajęła DRUGIE MIEJSCE NA MISTRZOSTWACH POLSKI 2019 federacji IDO oraz zakwalifikowała się na Mistrzostwa Świata. Pracowała jako terapeuta zajęciowy – trener promocji zdrowia i socjoterapii w Fundacji Black Butterflies EWY MINGE budując programy treningowe dla osób onkologicznych oraz seniorów. Obecnie jej główny cel to połączenie trzech filarów pracy (body, beauty, brain) w aspekcie promocji zdrowia i socjoterapii oraz różnych form aktywności przedstawionych w kursach doskonalących. Utworzyła brand LA VIDA DANZA. Jest to autorska kolekcja odzieży poprawiająca komfort ćwiczeń i zapewniająca wyjątkowy look podczas każdego treningu. Pod patronacką nazwą powstał również cykl warsztatów tanecznych ze współpracą z najlepszymi instruktorami sceny Polskiej i zagranicznej. Obecnie marka rozwija się i zaskakuje nowymi kolekcjami. La Vida Danza to również wsparcie treningowe stacjonarne oraz przez social media dla każdego kto chce aktywnie i zdrowo żyć. ZAPRASZAM NA KANAŁ YOUTUBE: <https://www.youtube.com/c/EmiliaKusznir> ORAZ FACEBOOK: <https://www.facebook.com/LaVidaDanzaEmiKusznir> oraz stronę: [www.lavidadanza.pl](http://www.lavidadanza.pl)