

NOWY SEZON FITNESS 2019

Urozmaicone zajęcia na sali o powierzchni - 300 mkw!

SEZON FITNESS 2019

NOWY HARMONOGRAM OD 6 MAJA 2019

HARMONOGRAM ZAJĘĆ FITNESS od 6 maja 2019

NAZWA ZAJĘĆ	DZIEŃ	GODZINA	INSTRUKTOR
ZAJĘCIA W WODZIE (45 min.; pływalnia olimpijska):			
POWER AQUA AEROBIC	PONIEDZIAŁEK, ŚRODA	19.00; 19.50	Grażyna
	PIĄTEK	19.50	
GIMNASTYKA W WODZIE	WTOREK, CZWARTEK	19.00	Grażyna
ZAJĘCIA NA SALI (50 min.; sala konferencyjno-sportowa):			
PILATES - zdrowy kręgosłup	PONIEDZIAŁEK	18.00	Grażyna
	PIĄTEK	19.00	
ZUMBA	PONIEDZIAŁEK	19.00	Andrzej
KURS TAŃCA	PONIEDZIAŁEK	20.00	Andrzej
BODY SHAPE (salka TAS B)	WTOREK	18.30	Wioletta
	CZWARTEK	18.30	
BODY ART (salka TAS B)	WTOREK	19.30	Joanna
	CZWARTEK	19.30	
BIODRA UDA POŚLADKI	ŚRODA	18.30	Joanna
ZUMBA	ŚRODA	19.30	Emilia Kuszniir
	PIĄTEK	20.00	
LADIES STYLING lub FLOW & STRECH* NOWOŚĆ <small>START - min. 9 os. ZAPISY - 603 460 978</small>	NIEDZIELA	17.30	Emilia Kuszniir

ZAJĘCIA NA SALI

LADIES STYLING to świetna zabawa zarezerwowana dla Pań. Na tych zajęciach w przyjemnej, tanecznej atmosferze nauczysz się poruszać własnym ciałem, poczujesz piękno i swobodę ruchu, a przy okazji poprawisz kondycję i wymodelujesz swoją sylwetkę.

Ladies Styling to nie są zajęcia typu dance fitness, na tych zajęciach instruktorka tłumaczy technikę wykonywanych ruchów, zwracając uwagę na sexapil i kobiecy wdzięk. Tworzymy choreografię na każdych zajęciach inną i z różnych kobiecych stylów.

Ladies Styling to połączenie różnych tańców. Ladies styling sprawi, że twoje ciało będzie bardziej elastyczne a ruchy pełne gracji. Dzięki temu poczujesz się swobodnie na każdej imprezie oraz bardziej pewna w życiu codziennym.

Co zabrać? Prosimy zabrać obuwie na zmianę (najlepiej na miękkiej podeszwie), strój niekrępujący ruchów.

FLOW & STRETCH

Dla kogo? Zajęcia adresujemy przede wszystkim do osób, które czują potrzebę stretchingu, relaksu i odprężenia. Jest to system ćwiczeń bezpieczny i odpowiedni dla osób w każdym wieku, bez względu na aktualne fizyczne możliwości.

Wszechstronna i precyzyjna forma treningu oparta na ćwiczeniach rozciągających, rozluźniających i stabilizujących ciało w oparciu o system klasycznego stretchingu, tańca, relaksacji oraz technik oddechowych.

Zajęcia prowadzone w rytm muzyki relaksacyjnej i terapeutycznej dają bardzo intensywne poczucie rozluźnienia całego ciała i redukcji stresu. Zajęcia Flow & Stretch bazują na budowaniu oryginalnych sekwencji miękkich, płynnych, powtarzających się ruchów, w dwóch punktach orientacji jak: góra/dół, wdech/wydech, napięcie/rozluźnienie, otwarcie/zamknięcie. Powtarzalność i specyfika sekwencji ruchowych równoważy stres oraz skłonności do zaburzeń postawy, wynikających z codziennego życia, wpływa na poprawę gibkości i elastyczności, zwiększa zakres ruchu w stawach oraz korzystnie wpływa na osiągnięcie relaksu ciała i umysłu.

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 doskonałe spalanie, 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!

SEXY DANCE - Na tych zajęciach uczysz się jak się poruszać, aby poczuć swoją siłę i atrakcyjność. Dzięki SEXY DANCE Twoje ciało nabierze niesamowitego wyrazu i gracji, zobaczysz na czym polega subtelność ruchu i jak wiele emocji można przekazać poprzez taniec. To właśnie tu zaczynasz tańczyć i przekraczasz granice, o których nawet nie śniłaś. Pokonasz swoją nieśmiałość, stajesz się pewniejsza, a po pewnym czasie wręcz przebojowa!!! Jeżeli chcesz mieć świat u swoich stóp, to musisz być na tych zajęciach.

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 - **Emilia** - 603 460 978