# ZAJĘCIA FITNESS

**ZAJĘCIA FITNESS NA SALI ZOSTAJĄ ZAWIESZONE DO ODWOŁANIA. TRWAŁOŚĆ KARNETÓW ZOSTANIE PRZEDŁUŻONA PO WZNOWIENIU ZAJĘĆ FITNESS NA SALI. Urozmaicone zajęcia na sali o powierzchni - 300 mkw! Przypominamy, że do odwołania obowiązują zapisy na zajęcia fitness na sali i w wodzie. Warunkiem prowadzenia zajęć fitness jest zebranie grupy przynajmniej 10 osób. Gdzie możesz się zapisać? przede wszystkim u instruktorów: FAT KILLER /ZUMBA - instruktorka Emilia, kom. 603 460 978 PILATES - instruktorka Grażyna, kom. 509 917 799 JOGA - instruktorka Agata, kom. 792 177 754 SMUKŁE UDA & JĘDRNE POŚLADKI / CARDIO PŁASKI BRZUCH - Instruktorka Dorota, kom. 504 905 112 przed i po zajęciach w punkcie sprzedaży na miejscu oraz w Centrum Obsługi Klienta: 68 321 43 10/12, kom. 603 034 546 JEŻELI CHCESZ OTRZYMAĆ INFORMACJĘ O ZAJĘCIACH FITNESS (NP. O ODWOŁANIU ZAJĘĆ) POBIERZ WYPEŁNIJ I PODPISZ – ZGODĘ NA OTRZYMYWANIE SMS-ÓW. POBIERZ FORMULARZ ZGODY Osoby zainteresowane udziałem w zajęciach prosimy o zapoznanie się z poniższymi procedurami korzystania z zajęć w czasie pandemii. Zasady udziału w zajęciach fitness: 1. na zajęcia obowiązują zapisy u instruktorek lub w COK po uzgodnieniu z instruktorką. 2. zakaz udziału osób z objawami jakiejkolwiek ostrej infekcji, przede wszystkim dróg oddechowych. 3. zaleca się stosowanie podczas zajęć dystansu społecznego ok. 1,5 metra. 4. pomiędzy grupami obowiązują 15-minutowe przerwy na dezynfekcję pomieszczeń. 5. obowiązuje dezynfekcja rąk dla wchodzących i opuszczających obiekt. Zapraszamy i życzymy dobrego treningu. ZAJĘCIA FITNESS NA SALI: 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. PILATES RING Uwaga nowość: ćwiczenia z obręczą do Pilates RING. PILATRS RING jest obręczą z dwoma uchwytami po przeciwległych bokach. Jest kompletnym przyborem, wszechstronnym, który pomoże szybciej osiągnąć rezultaty. 1) Wzmacnia mięśnie głębokie poprzez sprężysty system oporu. 2) Fantastycznie wzmacnia dolne partie brzucha (mięśnie kegla). 3) Ujędrnia i wyszczupla ciało, mięśnie rąk, nóg. 4) Co ważne! Każdy może ćwiczyć z tym przyborem. Te ćwiczenia możesz sama także wykonywać w domu. Przyjdź i przekonaj się jak to działa. Na pewno już z tego nie zrezygnujesz. Zapraszamy! Namawiamy! Uczestnicy zajęć zakupują ją we własnym zakresie. ZUMBA - łączy rytmy latino, ragga, salsy i wielu innych radosnych styli 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 zumby! DANCE FAT KILLER – to trzeba przeżyć! Dosłownie i w przenośni ponieważ intensywność oraz moc ćwiczeń budowana jest na przemian i utrzymuje się na wysokim poziomie, co pozwala zachować systematykę treningu interwałowego. Prostymi słowami absolutny killer dla Twojego tłuszczu! DLACZEGO „DANCE" SKORO TUTAJ NIE TAŃCZYMY? Ponieważ określone ćwiczenia budowane są pod strukturę utworu i są dopasowane do muzyki bazując na technice różnych styli tanecznych np. tango – energiczne wykopy , przeniesienia nóg oraz zatrzymania w określonych pozycjach które dają wrażenie wypalania mięśnia. CZYM „DANCE FAT KILLER" ROŻNI SIĘ OD INNYCH PROGRAMÓW? Jest skierowany wyłącznie dla kobiet, ponieważ ćwiczenia skupione są na tzw. problematycznych miejscach jak**

**wiszące, baloniaste ramiona , obwisłe pośladki, luźne uda i pupa oraz brzuch. Ćwiczenia przygotowane są tak by uzyskać odpowiednie rezultaty ładnej kształtnej sylwetki bez efektu „kwadratowych" proporcji ciała . Kobieta wzmacniając i rzeźbiąc swoje ciało podczas tego treningu zyskuje jeszcze więcej gracji oraz seksapilu oraz zachowuje swój wdzięk. Jest to kompleksowy trening całego ciała z wykorzystaniem jego ciężaru. Wykorzystujemy również hantle o niewielkiej wadze w pozycji stojącej jak i leżącej oraz maty do ćwiczeń oraz inne akcesoria w zależności o dostępności w klubie. W czasie jednej jednostki zajęć, grupa jednocześnie ćwiczy w dwóch poziomach zaawansowania: wersja podstawowa oraz wersja pełna danego ćwiczenia. Poziomy zaawansowania są indywidualnie dostosowywane i wybierane przez uczestników. JOGA - Ashtanga Yoga, Hata Yoga, Vinyasa, Power Yoga, Yin Yoga, Kundalini Yoga. Joga dla wszystkich. Każdy zasługuje na zdrowe i szczęśliwe życie. Nie jesteś elastyczny? może masz nadwagę? problemy z kręgosłupem? astmę tarczycę lub przepuklinę i myślisz, że joga nie jest dla Ciebie? Wręcz odwrotnie przyjdź i przekonaj się jakie są efekty płynące z praktykowania Jogi. Medytacja i Stress Managment. W dzisiejszych czasach narażeni jesteśmy na stres, życie jest bardzo szybkie a my nie mamy kiedy się zrelaksować lub nawet nie wiemy jak... przyjdź na warsztaty Medytacja i Stress Managment i naucz się technik oddechowych redukujących stres oraz jak używać swojej Wewnętrznej Energii dla siebie i własnego rozwoju. CARDIO PŁASKI BRZUCH - są to zajęcia wykorzystujące zamiennie różne tempo ćwiczeń. Część dynamiczna nastawiona jest na maksymalne rozgrzanie ciała oraz podniesienie tętna w celu rozpoczęcia procesu spalania. Część wolna skoncentrowana jest na kształtowaniu poszczególnych partii mięśniowych (brzuch).Przeplatanie się dwóch różnych prędkości powoduje, że proces spalania utrzymany jest przez cały czas trwania zajęć. Zajęcia Cardio poleca się osobom, które nie lubią skomplikowanych układów choreograficznych, a zależy im na energicznych ćwiczeniach, dzięki którym intensywnie spala się tkankę tłuszczową. Cardio to jedna z najlepszych metod zrzucenia zbędnych kilogramów. SMUKŁE UDA & JĘDRNE POŚLADKI - zestaw ćwiczeń pozwalających wyrzeźbić dolne partie ciała. Są to zajęcia, które pozwalają spalić tkankę tłuszczową w problematycznych dla kobiet strefach, a także wzmocnić mięśnie i wymodelować sylwetkę bez ryzyka nadmiernego rozrostu masy mięśniowej. Cechą charakterystyczną jest wielokrotne powtarzanie tych samych ćwiczeń z umiarkowaną lub dużą intensywnością co daje nam efekt jędrnej i smukłej sylwetki. Ćwiczenia te mają na celu poprawę kondycji, koordynacji ruchowej i ogólnego samopoczucia. Wspaniale wpływają na przyspieszenie spalania tkanki tłuszczowej oraz wspomagają walkę z cellulitem. ZAJĘCIA FITNESS W WODZIE: AQUA AEROBIC 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. 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 - Grażyna W. (509 917 799) Instruktor fitness - Emilia K. (603 460 978) Instruktor jogi - Agata (792 177 754) Instruktor fitness - Dorota A. (504 905 112) REGULAMIN**