

ZAJĘCIA FITNESS - OPIS

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. **BODY SCULPT & STRETCH** jest to połączenie treningu wzmacniającego oraz rozciągania. W pierwszej części treningu skoncentrujemy się na modelowaniu ciała poprzez ćwiczenia wzmacniające w celu uzyskania dobrych efektów kształtowania mięśni i spalania tkanki tłuszczowej. Druga połowa treningu to fantastyczne rozciąganie ciała z ćwiczeniami stabilizującymi. Wspaniale relaksujący zestaw, który wycisza oraz co najważniejsze wzmacnia i kształtuje. Nowe zajęcia są idealne dla osób preferujących ćwiczenia jogi. **PILATES RING** – zajęcia, w czasie których wykonywane są ćwiczenia z obręczą Pilates RING - elastyczna obręcz z uchwytyami. 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. **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! Zajęcia Zumba pozwalają na wyrzeźbienie ciała, odstresowanie się, nabrania pewności siebie. Ta niezwykła improwizacja taneczna jest numerem jeden w 40 krajach, dostępna również w WOSiR Drzonków. **JOGA** - Ashtanga Yoga, Hata Yoga, Vinyasa, Power Yoga, Yin Yoga, Kundalini Yoga. Joga jest treningiem kierowanym do wszystkich osób mających problemy z kręgosłupem, brakiem elastyczności ciała, stresem, nadwagą, astmą, tarczycą lub przepukliną. Dzięki warsztatom Medytacja i Stress Management możemy się zatrzymać, odstresować i znaleźć chwilę ukojenia w pędzącym świecie. Na zajęciach przekazywana jest wiedza dotycząca używania swojej Wewnętrznej Energii dla siebie i własnego rozwoju oraz technik oddechowych redukujących stres. **DANCE FAT KILLER** - (zajęcia czasowo zawieszono) - trening interwałowy - intensywność oraz moc ćwiczeń budowana jest naprzemiennie i utrzymana na wysokim poziomie, dzięki czemu ćwiczenia możemy określić jako „killer” dla tłuszczu! Zajęcia budowane są pod strukturę utworów muzycznych towarzyszących ćwiczeniom bazując na technice różnych stylów tanecznych np. tango – energiczne wykopy, przeniesienia nóg oraz zatrzymania w określonych pozycjach, które dają wrażenie „wypalania” mięśnia. Trening ten skierowany jest wyłącznie dla kobiet, ponieważ ćwiczenia skupione są na tzw. problematycznych miejscach jak wiszące, baloniaste ramiona, obwisłe pośladki, luźne uda i pupa oraz brzuch. Jest to kompleksowy trening całego ciała z wykorzystaniem jego ciężaru. Wykorzystujemy również hantle o niewielkiej wadze w pozycji stojącej jak i leżącej, maty do ćwiczeń oraz inne akcesoria. W czasie jednej jednostki zajęć, grupa ćwiczy jednocześnie na dwóch poziomach zaawansowania: wersja podstawowa oraz wersja pełna danego ćwiczenia. Poziomy zaawansowania są indywidualnie dostosowywane i wybierane przez uczestników. **CARDIO PŁASKI BRZUCH** - (zajęcia czasowo zawieszono) - zajęcia wykorzystujące zamiennie 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**

- (zajęcia czasowo zawieszono) - 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.