

OPIS ZAJĘĆ

ZAJĘCIA FITNESS - SALA UWAGA! NOWOŚĆ dla seniorów i nie tylko NEUROBIK - CZYLI BYSTROŚĆ UMYŚLU Zapraszamy wszystkich seniorów (i nie tylko) na zajęcia poprawiające bystrość umysłu. Neurobik to narzędzie przyszłości, by starzeć się pięknie z bystrością umysłu. To nowy rodzaj aktywności ruchowej na piłkach z przyborami, których celem jest "bieg" po szczytową formę mózgu. Mózg nie jest statyczny, żyje rośnie, uczy się i zmienia przez cały czas. Mózg nie znosi rutyny. Podczas nowych ćwiczeń będziemy aktywować prace mózgu poprzez nieustanne nowe bodźce. Ćwiczenia spokojne przy muzyce, urozmaicone z przyborami. Ćwiczenia te będą dawały moc, jaką daje nam poczucie celu, uczenie się i odkrywanie swoich nieznanych możliwości. **Odważ się! PILATES z przyborami - PILATES EQUIPMENT** : duże piłki, małe piłeczki, magic circle (obręcz do pilatesu), gumy oporowe, pałeczki. Celem ćwiczeń jest stworzenie równomiernie zbudowanego ciała, wzmocnienie i uelastycznienie go. Pilates poprawia świadomość ciała. Doskonale wzmacnia mięśnie głębokie nazywane CORE. Główną zaletą tego rodzaju ćwiczeń jest zmniejszenie lub eliminacja dolegliwości bólowych ze strony układu mięśniowo-szkieletowego zwłaszcza w obrębie kręgosłupa. Pilates z przyborami urozmaica ćwiczenia oraz poprawia funkcje dna miednicy, zwiększa siłę i wytrzymałość mięśni. Chcesz przekonać się, jak poprawia się Twoja sylwetka i samopoczucie skorzystaj z tych ćwiczeń. **ZDROWY KRĘGOSŁUP I STRETCHING** - to zajęcia dla osób z wadami postawy, napięciem mięśniowym i bólami kręgosłupa. Ćwiczenia pozwalają na wzmocnienie mięśni, relaksację całego ciała oraz zniwelowanie uczucia napięcia. Więc jeśli czujesz, że nie radzisz sobie ze stresem, masz napięte ciało to ta forma fitnessu jest idealna dla Ciebie. **BRZUCH & UDA & POŚLADKI - Brzuch Uda Pośladki** to przede wszystkim gimnastyka, która bombarduje newralgiczne miejsca, w których najczęściej zalega tkanka tłuszczowa. Duża liczba powtórzeń i długie serie są gwarantem zgrabnego brzucha, ud i pośladków. Jeżeli jesteś zainteresowana i dążysz do efektywnej redukcji tkanki tłuszczowej te zajęcia są dla Ciebie! Ujędrnienie pośladków, zmniejszenie obwodu ud oraz wyrzeźbienie brzucha i talii – jeżeli zależy Ci na udoskonaleniu właśnie tych partii ciała, to nie zwlekaj. Ćwiczenia są tak dobrane, że nie ma przeciwwskazań do ich wykonywania! **BRZUCH & UDA & RAMIONA** - Trening ukierunkowany na kształtowanie dolnych oraz górnych partii ciała. Cel zajęć: doskonalenie koordynacji ruchowej, zwiększenie wytrzymałości, spalanie tkanki tłuszczowej, wzrost kondycji fizycznej. Dla kogo? dla każdego! Efekty: sprawność fizyczna, wyrzeźbiony brzuch, mocne zgrabne pośladki, zdrowe piękne silne plecy i ramiona. **DANCE FITNESS** - Trening łączy elementy tańca i fitnessu. Prowadzony do muzyki Latino. Równomiernie angażuje wszystkie mięśnie ciała, co pomaga wymodelować całą sylwetkę. W trakcie treningu dochodzi do spalania dużej ilości kalorii, a więc zajęcia sprawdzają się jako wsparcie dla osób, które chcą schudnąć. Trening poprawia sprawność ruchową i koordynację oraz sprzyja wzmocnieniu stawów. Dodatkowym efektem zajęć jest lepsze samopoczucie. Piękne ramiona, talia osy? Ten trening jest dla Ciebie! **ZAJĘCIA FITNESS W WODZIE AQUA WZMACNIANIE Z PRZYBORAMI** Zapraszamy do aktywności z przyborami przy świetnej muzyce, dostosowanej do rytmu ćwiczeń. Wykorzystujemy przybory typu hantle, makarony piankowe, gumy oporowe, piłki, deski. Forma nieco bardziej zaawansowana, podkręcająca metabolizm, poprawiająca koordynację ruchową, angażująca wszystkie grupy mięśniowe. Poprawia naszą wytrzymałość i sylwetkę. Spalamy ok. 600-800 kcal. **AQUA BASIC** Zajęcia na poziomie początkującym. Nie trzeba umieć pływać. Przygotowują układ sercowo-naczyniowy, kostno-stawowy i mięśniowy do wysiłku. Dedykowane dla wszystkich, dla młodzieży, seniorów, kobiet w ciąży. Intensywność ćwiczeń niska albo umiarkowana. Zajęcia z przyborami i muzyce. Doskonała forma rehabilitacyjna. Podczas takich ćwiczeń tracimy ok. 400 kcal. **AQUA INTERWAŁY I AQUA JOGGING** (woda płytko i głęboko) Bieg w wodzie - jest to połączenie ćwiczeń gimnastycznych w pasach wypornościowych. Poprawiają wydolność i dobry poziom sprawności ruchowej. Interwały - to przeplatanka ćwiczeń z większą intensywnością i

mniejszą - na przemian. Spalamy więcej kalorii podczas takiego treningu. Trening dla osób preferujących intensywny trening w wodzie. Trening ubarwia muzyka dodająca siły i energii. **AQUA DANCE Z TRENINGIEM WZMACNIAJĄCYM** Trening na płytkim basenie! Dla wszystkich! Dobra zabawa połączona z krokami tanecznymi (20 min.). Trening wzmacniający z przyborami (20 min.) Trening dla wszystkich, którzy chcą zacząć przygodę ruchową, najzdrowszą, najbezpieczniejszą, wesołą, odciążającą nasze stawy, poprawiającą kondycję i sprawność ruchową.