

GRAFIK ZAJĘĆ ZORGANIZOWANYCH

SIERPIEŃ 2022

DUŻA SALA

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
9:00 9:55	MEGA SPALANIE PATI	BRZUCH, UDA, POŚLADKI DOROTA	MEGA SPALANIE PATI	BRZUCH, UDA, POŚLADKI DOROTA	BRAZYLIJSKIE POŚLADKI PATI	TOTAL K.O. MARIUSZ	POWER ABS ANIA
10:10 11:05	SZKOŁA PLECÓW ASIA	STRETCHING DOROTA	SZKOŁA PLECÓW ASIA	STRETCHING DOROTA	SZKOŁA PLECÓW ASIA	10:15-11:10 CROSS TRAINING KACPER	10:00-10:55 UMYSŁ I CIAŁO ANIA
11:15 12:10							PŁASKI BRZUCH MARIUSZ
16:00 16:55	CORE STABILITY MICHAŁ	PERFECT BODY MARIUSZ	CORE STABILITY MICHAŁ	PERFECT BODY MARIUSZ	CORE STABILITY MICHAŁ		15:00-16:25 CROSS TRAINING KACPER
17:00 17:55	TRENING SIŁOWO- OBWODOWY ELA	POWER ABS ANIA	TRENING SIŁOWO- OBWODOWY ELA	POWER ABS ANIA	TRENING SIŁOWO- OBWODOWY ELA	16:30-17:25 HIIT KACPER	
18:15 19:10	DANCE K.O. MARIUSZ	BRAZYLIJSKIE POŚLADKI PATI	DANCE K.O. MARIUSZ	MEGA SPALANIE PATI	18:30-19:25 RUNMAGEDDON RAFAŁ		
19:30 20:25	RUNMAGEDDON RAFAŁ	POWER FIT BARTEK	RUNMAGEDDON RAFAŁ	POWER FIT BARTEK			
20:30 21:25			SALSATION EWA W.				

MAŁA SALA

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
8:30 9:45		8:45-9:40 CORE STABILITY PODSTAWY MICHAŁ		8:45-9:40 CORE STABILITY PODSTAWY MICHAŁ	
10:00 10:55	TRENING SIŁOWO- OBWODOWY ELA	CORE STABILITY MICHAŁ	TRENING SIŁOWO- OBWODOWY ELA	CORE STABILITY MICHAŁ	TRENING SIŁOWO- OBWODOWY ELA
16:00 16:55		CROSS TRAINING KACPER	POWER ABS ANIA	CROSS TRAINING KACPER	
17:15 18:10			STRETCHING RAFAŁ	17:30 – 18:25 STRETCHING AGATA	
18:30 19:25	STRETCHING AGATA			FIT FORMA AGATA	
19:30 20:25	FIT FORMA AGATA				

SALA SPINNINGOWA

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
10:00 10:55						SPINNING JUSTYNA	SPINNING MARIUSZ
16:30 17:25	SPINNING POCZĄTKUJĄCY MARIUSZ						
18:00 18:55	SPINNING JUSTYNA	18:30 SPINNING POCZĄTKUJĄCY MICHAŁ	SPINNING JUSTYNA	18:30 SPINNING POCZĄTKUJĄCY MICHAŁ	SPINNING JUSTYNA		
19:30 20:25		SPINNING MICHAŁ		SPINNING MICHAŁ			

WYTRZYMAŁOŚĆ

- **RUNMAGEDDON** – trening o wysokiej intensywności, zawierający elementy rywalizacji, mający na celu poprawę wytrzymałości i szybkości potrzebnej podczas startu w biegach z przeszkodami.
- **TRENING SIŁOWO-OBWODOWY** -Trening ten to wspaniałe narzędzie do rozwoju wytrzymałości mięśniowej, kondycji oraz pozbycia się tkanki tłuszczowej. Idealny dla tych, którzy oczekują szybkich i trwałych efektów.
- **TOTAL K.O.** - Trening odbywa się przy wykorzystaniu niewielkich ciężarków, w rytmie dynamicznej muzyki i łączy w sobie proste kroki (podskoki, przeskoki, balans na nogach) z całą gamą ćwiczeń skierowanych na górne partie ciała. Doskonały trening pomagający spalić duże ilości kalorii, wyrzeźbić sylwetkę oraz poprawić koordynację ruchową, a przy tym dostarcza dawkę pozytywnej energii.
- **HIIT** - trening interwałowy o wysokiej intensywności, który pomaga spalić mnóstwo kalorii – nawet do 24h po treningu. Idealny dla osób chcących zredukować tkankę tłuszczową przy jednoczesnym o połowę mniejszym wysiłku energetycznym i ponad połowę krótszym czasie w porównaniu do klasycznych ćwiczeń aerobowych.
- **CROSS TRAINING** - trening składający się z ćwiczeń angażujących wszystkie grupy mięśniowe, wykonywanych głównie z odważnikami kettlebell oraz taśmami TRX. Dzięki wysokiej intensywności, trening pozwala spalić bardzo dużo kalorii.

FORMA

- **FIT FORMA** - ćwiczenia ze sztangą, kettlem, ciężarkami, bosu lub innymi przyrządami wykonywane przy muzyce, zapewniające poprawę kondycji, a także wzmocnienie siły mięśni, bez ich widocznego zwiększenia i spalenie podskórnej tkanki tłuszczowej.
- **PLASKI BRZUCH** - zajęcia ukierunkowane na spalanie tkanki tłuszczowej oraz wzmocnienie mięśni brzucha. Trening składa się z części cardio w celu spalania tkanki tłuszczowej oraz intensywnych ćwiczeń siłowych wzmacniających mięśnie brzucha.
- **POWER FIT** - hybryda treningu siłowego z elementami fitnessu oraz diagnostyką wad postawy. Trening skupia się na ćwiczeniach wielostawowych z wolnymi ciężarami, jego celem jest usprawnianie wybranych partii ciała.
- **BRAZYLIJSKIE POŚLADKI**- trening wzmacniający i kształtujący dolne partie ciała, ze szczególnym uwzględnieniem mięśni ud i pośladków.
- **POWER ABS**- trening skupiający się głównie na dolnych partiach ciała: brzuch, uda, pośladki. Sprzęt wykorzystywany podczas zajęć oraz duża liczba powtórzeń sprawia, że bez problemu wzmocnisz swoje mięśnie i wysmuklisz sylwetkę.
- **SPINNING**- dynamiczna jazda na rowerze stacjonarnym w rytm muzyki. Rozpoczyna się rozgrzewką, a kończy stretchingiem. Usprawnia krążenie, wzmacnia układ kostny oraz poprawia kondycję i wydolność organizmu.
- **MEGA SPALANIE** - połączenie tradycyjnych ćwiczeń aerobowych z intensywnym treningiem interwałowym. Trening pozwala na szybkie spalanie tkanki tłuszczowej i ujędrnienie ciała.
- **PERFECT BODY** - kompleksowy trening poprawiający wydolność i modelujący wszystkie partie ciała bez rozbudowywania masy mięśniowej. Oparty jest głównie o ćwiczenia wykorzystujące własny ciężar i ćwiczenia motoryczne, które służą rozwojowi takich cech jak: zwinność, szybkość, gibkość oraz skoczność.
- **CORE STABILITY** - zajęcia poprawiające napięcia mięśniowe brzucha i kręgosłupa. Bez odpowiedniego napięcia w okolicach tułowia prawidłowe wykonywanie ćwiczeń jest niemożliwe, a także postawa ciała jest daleka od ideału. Zajęcia Core są idealne dla ludzi zaczynające swoją przygodę z treningami, a także dla zaawansowanych oraz sportowców. Jeśli chcesz poprawić swoje osiągi to jest to trening dla Ciebie.
- **BRZUCH,UDA, POŚLADKI**– trening opierający się na wykonaniu dużej ilości powtórzeń z odpowiednim ciężarem i wysoką intensywnością. Jest to wszechstronny trening skupiający się na wzmacnianiu dolnych partii ciała, a co za tym idzie modelowaniu mięśni brzucha i pośladków.
- **DANCE K.O.** - nieco mniej intensywna odmiana treningu Total K.O. zainspirowana tańcem. Nie są to jednak zajęcia stricte taneczne, a jedynie zawierające elementy powiązane z tańcem, jak płynny, rytmiczny ruch, proste kroki lub choreografia, którą można opanować w przeciągu kilku chwil. Podczas treningu używane są wyłącznie kilogramowe ciężarki, a jego celem jest zwiększenie ogólnej wydolności, poprawa koordynacji, gibkości oraz skoczności, a przede wszystkim dobra zabawa przy dynamicznej muzyce

ZDROWIE

- **SZKOŁA PLECÓW**- zajęcia wzmacniające wszystkie partie mięśniowe biorące udział w stabilizacji kręgosłupa. Ćwiczenia likwidują ból i napięcie mięśniowe. Wyrabiają nawyk prawidłowej postawy podczas podstawowych czynności w życiu codziennym.
- **ZDROWE PLECY** – zajęcia, które mają na celu wpłynąć korzystnie na postawę ciała, zredukować dolegliwości bólowe w okolicy kręgosłupa, a także rozluźnić i usunąć przykurcze mięśniowe. W trakcie treningu pracujesz nad całym ciałem – rzeźbisz pośladki, wzmacniasz nogi, ręce, barki, brzuch i klatkę piersiową. Nie są to ćwiczenia intensywne pod względem tempa, jednak bywają męczące. Korzyści są jednak warte zachodu.

RELAKS

- **PILATES**- ćwiczenia mające na celu zwiększenia świadomości własnego ciała. Pracujemy nad wzmocnieniem mięśni głębokich brzucha, tułowia i miednicy, co ma wpływ na wyrobienie nawyku utrzymania prawidłowej sylwetki.
- **STRETCHING** - Stretching to nic innego jak rozciąganie mięśni. Jego głównym celem jest zwiększenie ich elastyczności, poprawa zakresu ruchu w stawach i zlikwidowanie ewentualnych nadmiernych napięć.
- **UMYSŁ I CIAŁO** -doskonałe połączenie stretchingu oraz pilatesu. Zajęcia kształtują prawidłową postawę ciała, a znajomość ćwiczeń oddechowych pomoże wyciszyć i zrelaksować Wasze ciało i umysł.

TANIEC

- **SALSATION** - zajęcia opierają się na muzycznej interpretacji poszczególnych choreografii. Salsation łączy w sobie technikę tańca, muzykalność, trening funkcjonalny i oczywiście świetną zabawę.