

LUTY 2024

DUŻA SALA

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
9:00 9:55	DZIEŃ DOBRY! PATI	BRZUCH, UDA, POŚLADKI DOROTA	DZIEŃ DOBRY! PATI	BRZUCH, UDA, POŚLADKI DOROTA	BRAZYLIJSKIE POŚLADKI PATI	TOTAL K.O. MARIUSZ	9:10-10:05 BODY CONTROL SANDRA
10:10 11:05	10:20-11:15 SZKOŁA PLECÓW MICHAŁ	STRETCHING DOROTA	10:20-11:15 SZKOŁA PLECÓW MICHAŁ	STRETCHING DOROTA	10:20-11:15 SZKOŁA PLECÓW MICHAŁ	POWER FIT BARTEK	BODY SHAPE SANDRA
11:15 12:10	11:20-12:15 SUPER SENIOR MICHAŁ		11:20-12:15 SUPER SENIOR MICHAŁ			BRZUCH, UDA, POŚLADKI ANGELIKA	PŁASKI BRZUCH MARIUSZ
16:00 16:55	CORE STABILITY MICHAŁ	RBW MARIUSZ	CORE STABILITY MICHAŁ	RBW MARIUSZ	CORE STABILITY MICHAŁ	TRX - CAŁE CIAŁO SANDRA	TRENING FUNKCJONALNY JOPTER
17:00 17:55	TRENING SIŁOWO-OBWODOWY ELA	POWER ABS ANIA	TRENING SIŁOWO-OBWODOWY ELA	POWER ABS ANIA	TRENING SIŁOWO-OBWODOWY ELA		
18:15 19:10	PILATES KASIA	BRAZYLIJSKIE POŚLADKI PATI	PILATES KASIA	ROZCIĄGANIE PATI	AKCJA BRZOSKWINKI PAULINA		
19:15 20:10	DANCE K.O. MARIUSZ	RUNMAGEDDON RAFAŁ	DANCE K.O. MARIUSZ	POWER FIT BARTEK	RUNMAGEDDON RAFAŁ		
20:15 21:10	20:30-21:25 SALSATION EWA		KICKBOXING KUBA	TRENING FUNKCJONALNY JOPTER			

MAŁA SALA

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
8:30 9:25		WAKE UP! MICHAŁ		WAKE UP! MICHAŁ		YOGA POWITANIE SŁOŃCA MARYOGA
10:00 10:55	TRENING SIŁOWO-OBWODOWY ELA	CORE STABILITY MICHAŁ	TRENING SIŁOWO-OBWODOWY ELA	CORE STABILITY MICHAŁ	TRENING SIŁOWO-OBWODOWY ELA	10:15-11:10 FLEX & SHAPE MARIUSZ
16:00 16:55	VINYASA YOGA MARYOGA	CROSS TRAINING KACPER	ZDROWE PLECY WIKTORIA	CROSS TRAINING KACPER	ZDROWE PLECY WIKTORIA start 09.02	
17:00 17:55	STEP BODY WORKOUT ANGELIKA	MENTAL BODY EWA	VINYASA YOGA MARYOGA	MENTAL BODY EWA	SEXY BODY ANGELIKA	
18:00 18:55	FIT FORMA AGATA	TRENING FUNKCJONALNY JOPTER	SALSATION EWA	FIT FORMA AGATA	STEP BODY WORKOUT ANGELIKA	
19:00 19:55	BRZUCH, UDA, POŚLADKI ANGELIKA	STRONG BODY + CARDIO OLA	AKCJA BRZOSKWINKI PAULINA	BRZUCH, UDA, POŚLADKI ANGELIKA		
20:15 21:10	KICKBOXING KUBA	HATHA YOGA MARYOGA		HATHA YOGA MARYOGA		

SALA SPINNINGOWA

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
10:00 10:55						SPINNING JUSTYNA	SPINNING MARIUSZ
11:00 12:30						TRENING KOLARSKI PRO MAREK	
17:00 17:55			SPINNING MARIUSZ				
18:00 18:55	18:15-19:10 SPINNING MIREK	SPINNING JUSTYNA	SPINNING JUSTYNA		SPINNING JUSTYNA		
19:00 20:15		TRENING KOLARSKI PRO MAREK		TRENING KOLARSKI PRO MAREK			

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.

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.

KETTLEFIT - zajęcia pozwolą przeprowadzić efektywny trening całego ciała. Podczas zajęć nauczymy się pracy nad koordynacją naszego ciała, wzmacniać i budować mięśnie. Do osiągnięcia naszego celu wykorzystamy głównie odważniki kulowe (kettlebells), masę własnego ciała i w mniejszym stopniu sztangi.

TRENING FUNKCJONALNY - trening którego zadaniem jest ogólna poprawa sprawności, wzmocnienie mięśni, kształtowanie prawidłowej postawy ciała podczas wykonywania różnych codziennych czynności, a także praca nad kondycją i wydolnością.

KICKBOXING - zajęcia na których nauczysz się przede wszystkim poprawnej pozycji walki, techniki wyprowadzanych ciosów bokserskich, jak i kopnięć oraz koordynacji ruchowej i prawidłowej pracy na nogach. Zajęcia zawierają elementy ćwiczeń zwiększających wytrzymałość mięśniową, siłę wyprowadzanych ciosów oraz mobilność całego ciała.

MODELOWANIE SYLWETKI

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.

PŁASKI 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.

DZIEŃ DOBRY! - kompleksowy trening wzmacniający całe ciało i spalający tkankę tłuszczową, który pozwoli ci wejść w nowy dzień z pozytywną energią!

RBW (Resistance Band Workout) - trening z użyciem gum oporowych mający na celu wzmocnienie, ujednolicenie oraz wyrzeźbienie wszelkich grup mięśniowych bez większego ryzyka kontuzji. Ćwiczenia te pozwalają jednocześnie rozwijać siłę, wytrzymałość i szybkość, co czyni trening bardzo efektywnym. Aktywują także mięśnie stabilizacyjne. Podczas zajęć wykorzystywane są gumy o czterech różnych stopniach oporności, dzięki czemu każdy ćwiczący może dobrać odpowiednią do własnych możliwości i konkretnego ćwiczenia.

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 zaczynających swoją przygodę z treningami, a także dla zaawansowanych oraz sportowców. Jeśli chcesz poprawić swoje osiągi to jest to trening dla Ciebie.

WAKE UP! - poranne zajęcia mające na celu wzmocnienie mięśni, spalanie kalorii i poprawienie swojej równowagi.

BRZUCH,UDA, POŚLADKI – trening modelujący skupiający się na rzeźbieniu brzucha oraz dolnych partii ciała takich jak uda, pośladki. Poprzez ćwiczenia w ciągłym ruchu jest to również trening spalający. Podczas zajęć wykorzystywane między innymi hantelki oraz gumy oporowe.

SEXY BODY - zajęcia odchudzająco-modelujące mające na celu przyspieszenie oddechu i pulsu dla spalania jak największej ilości kalorii oraz wyrzeźbienia sylwetki.

STEP BODY WORKOUT- zajęcia wzmacniające i modelujące z wykorzystaniem platformy do ćwiczeń. Ćwiczenia spalają zbędne kalorie i poprawią kondycję fizyczną oraz koordynację ruchową.

DANCE K.O. - zajęcia zawierające elementy powiązane z tańcem, takie 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.

PILATES - połączenie treningu wzmacniającego oraz modelującego. Wykonywane w trakcie ćwiczenia rozciągają, uelastyczniają oraz rozbudowują i zaznaczają mięśnie całego ciała, koncentrując się na mięśniach głębokich tułowia

AKCJA BRZOSKWINKI - trening siłowy z wykorzystaniem ciężaru mający na celu rozbudowanie mięśni pośladków.

TRX - CAŁE CIAŁO - odpowiednie połączenie ćwiczeń TRX z ćwiczeniami oporowymi i wydolnościowymi, umożliwiają poprawę siły mięśniowej, wytrzymałości, równowagi, zwinności oraz redukcję nadmiaru tkanki tłuszczowej i wyrzeźbienie sylwetki.

STRONG BODY + CARDIO - trening wszystkich partii ciała polegający na wykonywaniu ćwiczeń w stacjach. Charakteryzuje się dużą intensywnością z wykorzystaniem elementów treningu funkcjonalnego, siłowego i aerobowego. Wykorzystując sprzęt oraz masę własnego ciała, trening wycisnie z Ciebie siódme poty, dostarczy masę endorfin i sprawi, że poprawisz wygląd swojego ciała.

SUPER SENIOR – zajęcia ogólnorozwojowe mające na celu utrzymanie nienagannej kondycji, usprawniające krążenie, poprawiające optymalny zakres ruchomości w stawach. Ćwiczenia wzmocnią wszystkie partie mięśniowe, zniwelują dolegliwości bólowe i usprawnią narząd ruchu.

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

TRENING KOLARSKI PRO - Zajęcia na rowerze stacjonarnym, które są odzwierciedleniem typowego treningu kolarskiego. Co prawda, żaden rower stacjonarny nie zastąpi zmagania w terenie, ale trening kolarski można maksymalnie przybliżyć - wykorzystując trenażery np. w czasie gdy pogoda wyklucza jazdę na rowerze. Zapraszamy, jeśli chcesz ćwiczyć pod dachem jazdę maksymalnie zbliżoną do tej naturalnej na zewnątrz i spróbować innego spinningu niż do tej pory!

ZDROWIE/RELAKS

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.

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.

MENTAL BODY - mentalne pojmowanie ćwiczeń to przede wszystkim głęboka świadomość wykonywania każdego z nich. Należy sobie uświadomić, że każdy ruch wykonywany przez nasze ciało ma swój początek w mózgu. Zajęcia Mental Body łączą w sobie elementy ćwiczeń aerobowych, jogi oraz pilatesu.

ZDROWE PLECY - ćwiczenia, które poznasz na tych zajęciach są dedykowanych osobom, które chcą zadbać o stan swojego kręgosłupa, zredukować dolegliwości bólowe oraz nauczyć się utrzymywania prawidłowej postawy.

FLEX & SHAPE - to zajęcia łączące w sobie elementy rozciągania dynamicznego, ćwiczeń izometrycznych, stabilizacyjnych i oddechowych - aktywujących tor przeponowy. Celem treningu jest poprawa elastyczności ciała, zwiększenie zakresu ruchów, wzmocnienie mięśni posturalnych, redukcja tkanki tłuszczowej oraz głęboki relaks.

ROZCIĄGANIE - trening skupiony na poprawie elastyczności tkanek i zwiększeniu zakresów ruchu. Mile widziane są na nim zarówno osoby początkujące, jak i zaawansowane marzące o tym, by w przyszłości zrobić szpagat.

VINYASA YOGA - zajęcia jogi polegające na wykonywaniu asan w rytm oddechu ujjayi. Praktyka poprawia koncentrację, rozładowuje napięcia w ciele. Sesję jogi rozpoczynamy od powitania słońca następnie wykonujemy różnorodne asany, które stosujemy w modyfikacjach dostosowanych do poziomu zaawansowania praktykujących. Forma jogi doskonała dla osób lubiących dynamikę oraz chcących poprawić kondycję.

HATHA YOGA - idealna dla początkujących. Stanowi połączenie: rozwoju ciała, sposobu oddychania i medytacji. Na koniec praktyki stosujemy metody rozluźniające czyli siavasane. Podczas tej metody pogłębisz świadomość ciała. Praktyka dostosowana do poziomu praktykujących i jego zakresów ruchu. Oparta na wykonywaniu asan dokładnie w oparciu o wcześniejsze wytłumaczenie pozycji. Wprowadza w relaks oraz wycisza umysł. Wpływa korzystnie na ciało. W praktyce wykorzystujemy klocki i paški, aby moc pogłębiać zakresy ruchu stopniowo. Jest to nauka świadomego ruchu.

YOGA POWITANIE SŁOŃCA - zacznij weekend z pozytywną energią i powitaj słońce na macie! Poranna praktyka jogi zadziała lepiej niż kawa! Dzięki porannej praktyce vinyasy zyskasz energię, siłę i moc! Zabierz ze sobą wygodny strój, matę, zjedz posiłek 2 godz wcześniej lub napij się ciepłej wody z imbirami i miodem.

BODY CONTROL - zajęcia mają na celu zwiększyć ruchomość, poprawić stabilność i elastyczność najbardziej zaangażowanych w treningach i eksploatowanych codziennością mięśni i stawów. Kierunek: zdrowie i sprawność!

TANIEC

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