

# LUTY 2024

## DUŻA SALA

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

## MAŁA SALA

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

## SALA SPINNINGOWA

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
10:00 10:55						<b>SPINNING</b> JUSTYNA	<b>SPINNING</b> MARIUSZ
11:00 12:30						<b>TRENING KOLARSKI PRO</b> MAREK	
17:00 17:55			<b>SPINNING</b> MARIUSZ				
18:00 18:55	<b>18:15-19:10</b> <b>SPINNING</b> MIREK	<b>SPINNING</b> JUSTYNA	<b>SPINNING</b> JUSTYNA		<b>SPINNING</b> JUSTYNA		
19:00 20:15		<b>TRENING KOLARSKI PRO</b> MAREK		<b>TRENING KOLARSKI PRO</b> 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, ujędrnienie 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 spalą 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 BRZOSKWIŃKI** - 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!

**BODY SHAPE** - zajęcia stworzone dla osób pragnących schudnąć, poprawić kondycję, budujących czy chcących utrzymać formę sportową. Podczas treningu wykorzystywane są gumy elastyczne (mini-band), sztangi, kettle lub hantelki, duże piłki (fit-ball), półpiłki („bosu”), stępy, pojawiają się także ćwiczenia w parach czy z oporem własnego ciała. Ćwiczenia ułożone są w zestawy ze szczególnym uwzględnieniem pośladków, ramion, mięśni brzucha i grzbietu, a to wszystko z energetyczną muzyką w tle.

## 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. Formą jogi doskonałą 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 pałki, 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 winiasy zyskasz energię, siłę i moc! Zabierz ze sobą wygodny strój, matę, zjedz posiłek 2 godz wcześniej lub napij się ciepłej wody z imbirem 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.