

MAJ 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 | CROSS TRAINING KACPER | CORE STABILITY MICHAŁ | CROSS TRAINING KACPER | CORE STABILITY MICHAŁ | BRZUCH+POŚLADKI SANDRA | |
| 17:00 17:55 | TRENING SIŁOWO-OBWODOWY ELA | MENTAL BODY EWA | TRENING SIŁOWO-OBWODOWY ELA | MENTAL BODY EWA | 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 | POWER FIT BARTEK | DANCE K.O. MARIUSZ | POWER FIT BARTEK | POWER FIT BARTEK | | |
| 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 | PŁASKI BRZUCH + KORPUS MARIUSZ | | PŁASKI BRZUCH + NOGI MARIUSZ | | |
| 17:00 17:55 | TBC POWER DARIA | POWER ABS ANIA | VINYASA YOGA MARYOGA | POWER ABS ANIA | TBC POWER DARIA | |
| 18:00 18:55 | FIT FORMA AGATA | TRENING FUNKCJONALNY JOPTER | SALSATION EWA | FIT FORMA AGATA | | |
| 19:00 19:55 | BRZUCH, UDA, POŚLADKI ANGELA | STRONG BODY + CARDIO OLA | AKCJA BRZOSKWINKI PAULINA | BRZUCH, UDA, POŚLADKI ANGELA | | |
| 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 ZAPISY! |
| 11:00 12:30 | | | | | | | |
| 17:00 17:55 | | | SPINNING MARIUSZ ZAPISY! | | | | |
| 18:00 18:55 | 18:15-19:10 SPINNING MIREK ZAPISY! | SPINNING JUSTYNA | SPINNING JUSTYNA | | SPINNING JUSTYNA | | |

WYTRZYMAŁOŚĆ

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.

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.

TBC POWER - zajęcia wzmacniające z dodatkiem elementów cardio gwarantujące wysokie spalanie tkanki tłuszczowej i kształtowanie sylwetki. Trening skupiony jest na pracy wszystkich grup mięśniowych. Power po zajęciach gwarantowany!

PŁASKI BRZUCH + KORPUS / PŁASKI BRZUCH + NOGI - kompleksowy trening całego ciała ze szczególnym naciskiem na mięśnie brzucha. Trening oparty jest głównie o ćwiczenia wykorzystujące niewielkie ciężary, gumy oporowe, piłki oraz ciężar własny. Formuła zajęć zawiera również ćwiczenia motoryczne, które służą rozwojowi takich cech jak: zwinność, szybkość i gibkość, co sprzyja z kolei lepszemu dotlenieniu organizmu, spalaniu sporych ilości kalorii i redukcji 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!

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 osiagi 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.

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

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”), stopy, 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.

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 paski, 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 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.