

# PAŹDZIERNIK 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 MICHAAŁ	STRETCHING DOROTA	10:20-11:15 SZKOŁA PLECÓW MICHAAŁ	STRETCHING DOROTA	10:20-11:15 SZKOŁA PLECÓW MICHAAŁ	POWER FIT BARTEK	BODY SHAPE SANDRA
11:15-12:10	11:20-12:15 PORANNY HIT MICHAAŁ		11:20-12:15 PORANNY HIT MICHAAŁ		+1h 11:20-12:15 PORANNY HIT MICHAAŁ	BRZUCH, UDA, POŚLADKI ANGELIKA	PŁASKI BRZUCH MARIUSZ
16:00-16:55	CORE STABILITY MICHAAŁ	CROSS TRAINING KACPER	CORE STABILITY MICHAAŁ	CROSS TRAINING KACPER	CORE STABILITY MICHAAŁ	KICKBOXING MARTYNA	
17:00-17:55	TRENING SIŁOWO- OBWODOWY ELA	TABATA PAULINA	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			
20:15-21:10	20:30-21:25 SALSATION EWA	HATHA YOGA MARYOGA	+1h AKCJA BRZOSKWINKI PAULINA	TRENING FUNKCJONALNY JOPTER			

## MAŁA SALA

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
8:30 9:25		WAKE UP! MICHAAŁ		WAKE UP! MICHAAŁ		YOGA POWITANIE SŁOŃCA MARYOGA
10:00 10:55	TRENING SIŁOWO- OBWODOWY ELA	CORE STABILITY MICHAAŁ	TRENING SIŁOWO- OBWODOWY ELA	CORE STABILITY MICHAAŁ	TRENING SIŁOWO- OBWODOWY ELA	10:15-11:10 STRETCHING MARIUSZ
16:00 16:55	VINYASA YOGA MARYOGA	PŁASKI BRZUCH PLUS MARIUSZ		PŁASKI BRZUCH PLUS MARIUSZ	NEW! PILATES HANIA	
17:00 17:55	TBC POWER DARIA	MENTAL BODY EWA	VINYASA YOGA MARYOGA	HIT MARTYNA	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	STEP BODY WORKOUT ANGELA	AKCJA BRZOSKWINKI PAULINA ZAPISY!	BRZUCH, UDA, POŚLADKI ANGELA		
20:15 21:10	NEW! START 7.10 RUNMAGEDDON DAREK		KICKBOXING MARTYNA	HATHA YOGA MARYOGA		

## SALA SPINNINGOWA

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
10:00 10:55							SPINNING MARIUSZ ZAPISY!
17:00 17:55			SPINNING MARIUSZ ZAPISY!				
18:00 18:55	18:15-19:10 SPINNING MIREK ZAPISY!	SPINNING JUSTYNA	SPINNING JUSTYNA	SPINNING JUSTYNA	SPINNING JUSTYNA		

MODELOWANIE

WZMACNIANIE

ZDROWIE/RELAKS

TANIEC

## 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.

**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.

**TABATA** - jest to rodzaj aktywności fizycznej opracowany w Japonii przez dr. Izumiego Tabatę. Ćwiczenia trwają krótko, ale charakteryzuje je bardzo wysoka intensywność, co z kolei przekłada się na wysokie potreningowe zużycie tlenu, czyli spalanie tkanki tłuszczowej.

**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.

## 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 spalanie 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 PLUS** - 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.

**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 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.

**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.

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

**PORANNY HIT** – 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.

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

## 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.

**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, rozładuje 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.