

# GRUDZIEŃ 2024 DUŻA SALA



|             | PONIEDZIAŁEK                           | WTOREK                             | ŚRODA                                  | CZWARTEK                           | PIĄTEK                                 | SOBOTA                               | NIEDZIELA                            |
|-------------|--|------------------------------------|--|------------------------------------|--|--------------------------------------|--------------------------------------|
| 9:00-9:55   | DZIEŃ DOBRY!<br>PATI                   | BRZUCH, UDA,<br>POŚLADKI<br>DOROTA | DZIEŃ DOBRY!<br>PATI                   | BRZUCH, UDA,<br>POŚLADKI<br>DOROTA | BRAZYLIJSKIE<br>POŚLADKI<br>PATI       | TOTAL K.O.<br>MARIUSZ                | 9:10-10:05<br>BODY CONTROL<br>SANDRA |
| 10:10-11:05 | 10:20-11:15<br>SZKOŁA PLECÓW<br>MICHAŁ | STRETCHING<br>DOROTA               | 10:20-11:15<br>SZKOŁA PLECÓW<br>MICHAŁ | STRETCHING<br>DOROTA               | 10:20-11:15<br>SZKOŁA PLECÓW<br>MICHAŁ | POWER FIT<br>BARTEK                  | BODY SHAPE<br>SANDRA                 |
| 11:15-12:10 | 11:20-12:15<br>PORANNY HIT<br>MICHAŁ   |                                    | 11:20-12:15<br>PORANNY HIT<br>MICHAŁ   |                                    | 11:20-12:15<br>PORANNY HIT<br>MICHAŁ   | BRZUCH, UDA,<br>POŚLADKI<br>ANGELIKA | PŁASKI BRZUCH<br>MARIUSZ             |
| 16:00-16:55 | CORE STABILITY<br>MICHAŁ               | CROSS TRAINING<br>KACPER           | CORE STABILITY<br>MICHAŁ               | CROSS TRAINING<br>KACPER           | CORE STABILITY<br>MICHAŁ               |                                      |                                      |
| 17:00-17:55 | TRENING SIŁOWO-<br>OBWODOWY<br>ELA     | MENTAL BODY<br>EWA                 | TRENING SIŁOWO-<br>OBWODOWY<br>ELA     | MENTAL BODY<br>EWA                 | TRENING SIŁOWO-<br>OBWODOWY<br>ELA     |                                      |                                      |
| 18:15-19:10 | PILATES<br>KASIA                       | BRAZYLIJSKIE<br>POŚLADKI<br>PATI   | PILATES<br>KASIA                       | ROZCIĄGANIE<br>PATI                | AKCJA<br>BRZOSKWINKI<br>PAULINA        |                                      |                                      |
| 19:15-20:10 | DANCE K.O.<br>MARIUSZ                  | POWER FIT<br>BARTEK                | DANCE K.O.<br>MARIUSZ                  | POWER FIT<br>BARTEK                |  |                                      |                                      |
| 20:15-21:10 | 20:30-21:25<br>SALSATION<br>EWA        | HATHA YOGA<br>MARYOGA              | NEW!<br>KICKBOXING<br>KUBA             | TRENING<br>FUNKCJONALNY<br>JOPTER  |  |                                      |                                      |

## MAŁA SALA

|                | PONIEDZIAŁEK                       | WTOREK                            | ŚRODA  | CZWARTEK                           | PIĄTEK                             | SOBOTA                               |
|----------------|------------------------------------|-----------------------------------|--|------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------|
| 8:30<br>9:25   |                                    | WAKE UP!<br>MICHAŁ                |  | WAKE UP!<br>MICHAŁ                 |                                    | YOGA<br>POWITANIE SŁOŃCA<br>MARYOGA  |
| 10:00<br>10:55 | TRENING SIŁOWO-<br>OBWODOWY<br>ELA | CORE STABILITY<br>MICHAŁ          | TRENING SIŁOWO-<br>OBWODOWY<br>ELA           | CORE STABILITY<br>MICHAŁ           | TRENING SIŁOWO-<br>OBWODOWY<br>ELA | 10:15-11:10<br>STRETCHING<br>MARIUSZ |
| 16:00<br>16:55 | YOGA ANIMAL FLOW<br>MARYOGA        | PŁASKI BRZUCH PLUS<br>MARIUSZ     | NEW!<br>START 20.11<br>OFFICE BODY<br>KACPER | PŁASKI BRZUCH PLUS<br>MARIUSZ      | NEW!<br>PILATES<br>HANIA           |                                      |
| 17:00<br>17:55 | TBC POWER<br>DARIA                 | TABATA<br>PAULINA                 | VINYASA YOGA<br>MARYOGA                      | TABATA<br>PAULINA                  | TBC POWER<br>DARIA                 |                                      |
| 18:00<br>18:55 | FIT FORMA<br>AGATA                 | TRENING<br>FUNKCJONALNY<br>JOPTER | SALSATION<br>EWA                             | FIT FORMA<br>AGATA                 |                                    |                                      |
| 19:00<br>19:55 | BRZUCH, UDA,<br>POŚLADKI<br>ANGELA | STEP BODY<br>WORKOUT<br>ANGELA    | AKCJA<br>BRZOSKWINKI<br>PAULINA              | BRZUCH, UDA,<br>POŚLADKI<br>ANGELA |                                    |                                      |
| 20:15<br>21:10 | NEW!<br>RUNMAGEDDON<br>KUBA        |                                   |  | HATHA YOGA<br>MARYOGA              |                                    |                                      |

## SALA SPINNINGOWA

|                | PONIEDZIAŁEK                                | WTOREK   | ŚRODA  | CZWARTEK   | PIĄTEK              | SOBOTA  | NIEDZIELA                      |
|----------------|---|--|--|--|---------------------|---|--------------------------------|
| 10:00<br>10:55 |   |  |  |  |                     | NEW!<br>10:00-11:30<br>MULTIMEDIALNY<br>TRENING KOLARSKI<br>PRO<br>MAREK<br>ZAPISY! | SPINNING<br>MARIUSZ<br>ZAPISY! |
| 17:00<br>17:55 |   |  | SPINNING<br>Z CIĘŻARKIEM<br>MARIUSZ<br>ZAPISY! |  |                     |   |                                |
| 18:00<br>18:55 | 18:15-19:10<br>SPINNING<br>MIREK<br>ZAPISY! | SPINNING<br>JUSTYNA  | 18:15-19:10<br>SPINNING<br>JUSTYNA             | SPINNING<br>JUSTYNA  | SPINNING<br>JUSTYNA |   |                                |
| 19:00<br>20:15 |   | NEW!<br>MULTIMEDIALNY<br>TRENING KOLARSKI<br>PRO<br>MAREK<br>ZAPISY! |  | NEW!<br>MULTIMEDIALNY<br>TRENING KOLARSKI<br>PRO<br>MAREK<br>ZAPISY! |                     |   |                                |



MODELOWANIE



WZMACNIANIE



ZDROWIE/RELAKS



TANIEC



PRACOWNIK BIUROWY

## 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.

## MODELOWANIE SYLWETKI

**FIT FORMA** - ćwiczenia ze sztangą, kettle, 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 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 BRZOSKWIŃKI** - 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 / MULTIMEDIALNY TRENING KOLARSKI PRO** - 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, 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. Wprowadza w relaks oraz wycisza umysł. W praktyce wykorzystujemy klocki i paski, aby pogłębiać zakresy ruchu stopniowo. Jest to nauka świadomego ruchu.

**YOGA ANIMAL FLOW** - Zajęcia naśladujące sposób poruszania zwierząt, zawierające gimnastykę, kalistenikę, akrobatykę, trening siłowy w oparciu o ciężar własnego ciała. Yoga Animal flow angażuje wszystkie grupy mięśniowe oraz jest bardzo artystyczna w wyrazie. Wzmacnia całe ciało oraz poprawia jego mobilność. Regularna praktyka wzmacnia gęstość mięśni oraz wpływa na wszechstronny rozwój całego ciała.

**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 codziennie 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.

## DLA OSÓB PRACUJĄCYCH PRZY BIURKU

**OFFICE BODY** - trening skierowany do pracowników biurowych oraz osób, które przez większość czasu pracują w pozycji siedzącej. Zajęcia mają na celu poprawę postawy ciała, rozluźnienie napięć mięśniowych oraz wzmocnienie mięśni, które mogą ulegać osłabieniu przez długotrwałe siedzenie.