

LISTOPAD 2025

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	NEW! 11:20-12:15 OD STÓP DO GŁÓW MACIEK	STRETCHING DOROTA	NEW! 11:20-12:15 START FORMA MICHAŁ		NEW! 11:20-12:15 OD STÓP DO GŁÓW MACIEK		SLIM DOWN BODY (BRZUCH) MARIUSZ
16:00-16:55	CORE STABILITY MICHAŁ	SLIM DOWN BODY MARIUSZ	CORE STABILITY MICHAŁ	SLIM DOWN BODY MARIUSZ	CORE STABILITY MICHAŁ		
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	PILATES PATI	PILATES KASIA	ROZCIĄGANIE PATI	AKCJA BRZOSKWINKI PAULINA		
19:15-20:10	DANCE K.O. MARIUSZ	STEP ANGELIKA	DANCE K.O. MARIUSZ	POWER FIT BARTEK			
20:15-21:10	20:30-21:25 SALSATION EWA		KICKBOXING KUBA	+1h STEP ANGELIKA			

GODZINY OTWARCIA

PON-PT 7:00 - 22:00
SOB 8:00 - 18:00
ND 9:00 - 18:00

(89) 612 97 97

BODY PERFECT
KĘTRZYŃSKIEGO 5
OLSZTYN

MAŁA SALA

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
8:30 9:25		NEW! BUONGIORNO! MICHAŁ		NEW! BUONGIORNO! MICHAŁ		8:15-9:10 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 STRETCHING MARIUSZ
16:00 16:55	ZDROWY KRĘGOSŁUP IGA	CROSS TRAINING KACPER	OFFICE BODY KACPER	CROSS TRAINING KACPER	NEW! KALISTENIKA MARVIN	
17:00 17:55	SZPAGATY IGA	TABATA PAULINA	+1h SZPAGATY IGA	TABATA PAULINA	NEW! BODY BOOST OLEK	
18:00 18:55	FIT FORMA AGATA	NEW! KALISTENIKA MARVIN	SALSATION EWA	FIT FORMA AGATA	PILATES SEXY BODY ANGELA	
19:00 19:55	BRZUCH, UDA, POŚLADKI ANGELA	POWER FIT BARTEK	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 MARIUSZ ZAPISY!
17:00 17:55							
18:00 18:55	18:15-19:10 SPINNING MIREK ZAPISY!	SPINNING JUSTYNA	SPINNING JUSTYNA		SPINNING JUSTYNA		

WYTRZYMAŁOŚĆ

KALISTENIKA (NOWOŚĆ) - to trening oparty na ćwiczeniach z masą własnego ciała, takich jak pompki, podciągnięcia czy przysiady. Rozwija siłę, gibkość i kontrolę nad ciałem, a przy tym nie wymaga żadnego sprzętu — wystarczy własna determinacja i kawałek podłogi.

BODY BOOST (NOWOŚĆ) - Trening całego ciała łączący ćwiczenia siłowe i kondycyjne w nowoczesnym, funkcjonalnym stylu. To zajęcia, na których poczujesz się jak atleta – budujesz siłę, spalasz kalorie i poprawiasz wytrzymałość. Program jest skalowany, dzięki czemu sprawdzi się zarówno dla początkujących, jak i bardziej zaawansowanych.

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.

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.

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

START FORMA (NOWOŚĆ) – 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.

BUONGIORNO! (NOWOŚĆ) - to idealny sposób, by rozruszać ciało i wzmocnić jego centrum. Skupiamy się na prawidłowym napięciu mięśni brzucha i kręgosłupa — to one odpowiadają za stabilną sylwetkę, lepszą postawę i bezpieczeństwo podczas każdego ruchu. To świetny wybór dla osób, które dopiero zaczynają swoją przygodę z treningami, ale też dla tych, którzy chcą poprawić swoją kondycję i przygotować ciało do dalszej pracy w ciągu dnia.

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.

SLIM DOWN BODY (BRZUCH) - 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, spaleniu sporych ilości kalorii i redukcji tkanki tłuszczowej.

SLIM DOWN BODY - kompleksowy trening całego ciała łączący elementy wytrzymałościowe, siłowe oraz kardio. Tak opracowana formuła poprawia ogólną sprawność, koordynację, kondycję oraz przynosi spektakularny efekt w postaci redukcji tkanki tłuszczowej. To zajęcia dla osób, które w jak najkrótszym czasie chcą wykonać maksymalną pracę.

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.

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.

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”), stepy, 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.

PILATES SEXY BODY - to dynamiczne zajęcia łączące klasyczny pilates z ćwiczeniami modelującymi sylwetkę, wzmacniającymi core i podkreślającymi kobiece kształty. Idealne dla osób pragnących smukłej, jędrnej i pełnej gracji sylwetki.

ZDROWIE/RELAKS

OD STÓP DO GŁÓW (NOWOŚĆ) - to trening skupiony na intensywnym rozciąganiu całego ciała — od palców stóp po kark. Poprawia mobilność, elastyczność i zakres ruchu, a przy tym pomaga rozluźnić spięte mięśnie. To idealny sposób, by zadbać o ciało kompleksowo i poczuć prawdziwą lekkość w ruchu.

SZPAGATY (NOWOŚĆ) - zajęcia nastawione na intensywne rozciąganie, poprawę mobilności i zwiększanie zakresu ruchu. Idealne dla każdego, kto chce poczuć więcej lekkości i swobody w ciele, a przy okazji pragnie także pozbyć się uciążliwej sztywności stawów oraz mięśni.

ZDROWY KRĘGOSŁUP - to zajęcia, które wzmacniają mięśnie posturalne, poprawiają mobilność i uczą prawidłowych nawyków ruchowych. Dzięki nim pozbędziesz się bólu pleców, poprawisz sylwetkę i poczujesz lekkość w codziennym funkcjonowaniu.

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 / 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.

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 POWITANIE SŁOŃCA - zacznij weekend z pozytywną energią i powitaj słońce na macie! Poranna praktyka jogi zadziała lepiej niż kawa! Dzięki porannej praktyce viniasy 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!

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.

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.