STYCZEŃ 2026

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! START JUŻ 02.01 FULL STRETCH ELA		11:20-12:15 START FORMA MICHAŁ		NEW! START JUŻ 02.01 FULL STRETCH ELA		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	POWER PILATES PATI	PILATES KASIA	POWER STRETCHING PATI	AKCJA BRZOSKWINKI PAULINA		
19:15-20:10	DANCE K.O. MARIUSZ	STEP ANGELIKA	DANCE K.O. MARIUSZ	POWER FIT BARTEK	NEW! START JUŻ 09.01 STEP&BRZUCH ELA		
20:15-21:10	SALSATION EWA		KICKBOXING KUBA	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		BUONGIORNO! MICHAŁ		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	KALISTENIKA MARVIN	
17:00 17:55	SZPAGATY IGA	TABATA PAULINA	SZPAGATY IGA	TABATA PAULINA	PILATES SEXY BODY ANGELA	
18:00 18:55	FIT FORMA AGATA	KALISTENIKA MARVIN	SALSATION EWA	FIT FORMA AGATA	NEW! START JUŻ 09.01 TURBO SPALANIE ELA	
19:00 19:55	BRZUCH, UDA, POŚLADKI ANGELA	POWER FIT BARTEK	AKCJA BRZOSKWINKI PAULINA	BRZUCH, UDA, POŚLADKI ANGELA		
20:15 21:10		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		

MODELOWANIE · WZMACNIANIE · ZDROWIE/RELAKS · TANIEC · PRACOWNIK BIUROWY

WYTRZYMAŁOŚĆ

TURBO SPALANIE (NOWOŚĆ) - trening o wysokiej intensywności, składający się z dynamicznych ćwiczeń angażujących całe ciało. Dzięki szybkiemu tempu i krótkim przerwom zajęcia pozwalają skutecznie spalić dużą ilość kalorii i poprawić wydolność. *Start już 9 stycznia*

KALISTENIKA - 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.

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

STEP&BRZUCH (NOWOŚĆ) - zajęcia łączące choreografię na stepie z ćwiczeniami wzmacniającymi mięśnie brzucha. Trening poprawia kondycję, koordynację oraz skutecznie wzmacnia i modeluje środkową część ciała. *Start już 9 stycznia*

START FORMA – 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! - 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

FULL STRETCH (NOWOŚĆ) - zajęcia skoncentrowane na intensywnym rozciąganiu całego ciała, poprawie mobilności stawów oraz rozluźnieniu napiętych mięśni. Regularny udział pomaga zwiększyć zakres ruchu, poprawić postawę i przyspieszyć regenerację po treningach. *Start już 2 stycznia*

SZPAGATY - 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.

YOGA - idealna dla początkujących. Stanowi połączenie technik rozwoju ciała, oddychania i medytacji. Na koniec praktyki stosujemy metody rozluźniające, podczas których pogłębisz świadomość ciała. Praktyka dostosowana do poziomu praktykujących i ich zakresów ruchu. Wprowadza w relaks oraz wycisza umysł. W praktyce wykorzystujemy klocki i paski, aby pogłębiać zakresy ruchu stopniowo i świadomie.

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.