GRAFIK ZAJĘĆ

LISTOPAD 2026

SALA NUMER 1

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
9:00	**DZIEŃ DOBRY** - Ela B. -	**BRZUCH, UDA POŚLADKI** - Dorota -	**DZIEŃ DOBRY** - Pati -	**BRZUCH, UDA POŚLADKI** - Dorota -	**BRAZYLIJSKIE POŚLADKI** - Pati -	**TOTAL K.O.** - Mariusz -	**9:10 BODY CONTROL** - Sandra -
10:10	**10:20 SZKOŁA PLECÓW** - Michał -	**STRETCHING** - Dorota -	**10:20 SZKOŁA PLECÓW** - Michał -	**STRETCHING** - Dorota -	**10:20 SZKOŁA PLECÓW** - Michał -	**POWER FIT** - Bartek -	**BODY SHAPE** - Sandra -
11:15	**FULL STRETCH** - Ela B. -		**FULL STRETCH** - Ela B. -		**FULL STRETCH** - Ela B. -		**SLIM DOWN BODY (BRZUCH)** - Mariusz -
12:15							
16:00	**CORE STABILITY** - Michał -	**SLIM DOWN BODY** - Mariusz -	**CORE STABILITY** - Michał -	**SLIM DOWN BODY** - Mariusz -	**CORE STABILITY** - Michał -		
17:00	**T. SIŁOWO - OBWODOWY** - Ela -	**TABATA** - Paulina -	**T. SIŁOWO - OBWODOWY** - Ela -	**TABATA** - Paulina -	**T. SIŁOWO - OBWODOWY** - Ela -		
18:15	**PILATES** - Kasia -	**POWER PILATES** - Pati -	**PILATES** - Kasia -	**POWER STRETCHING** - Pati -	**AKCJA BRZOSKWINKI** - Paulina -		
19:15	**DANCE K.O.** - Mariusz -	**STEP& BRZUCH** - Ela B. -	**DANCE K.O.** - Mariusz -	**POWER FIT** - Bartek -	**STEP& BRZUCH** - Ela B. -		
20:15	**SALSATION** - Ewa -		**KICKBOXING** - Kuba -				

SALA NUMER 2

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
9:00		**BUONGIORNO** - Michał -		**BUONGIORNO** - Michał -		**8:15 YOGA POWITANIE SŁOŃCA** - Mary	
10:00	**T. SIŁOWO - OBWODOWY** - Ela -	**CORE STABILITY** - Michał -	**T. SIŁOWO - OBWODOWY** - Ela -	**CORE STABILITY** - Michał -	**T. SIŁOWO - OBWODOWY** - Ela -	**10:15 STRETCHNING** - Mariusz -	
11:00							
16:00	**ZDROWY KRĘGOSŁUP** - Iga -	**CROSS TRAINING** - Kacper -	**ZDROWY KRĘGOSŁUP** - Iga -	**CROSS TRAINING** - Kacper -	NEW **IRON WOD** - Olek -		
17:00	**SZPAGATY** - Iga -	**ROLL MOBILITY** - Kacper -	**SZPAGATY** - Iga -	**17:00-17:50 STRETCH&RELAX** - Agata -	**17:20 FULL STRETCH** - Ela B. -		
18:00	**FIT FORMA** - Agata -	NEW **BRZUCH, UDA POŚLADKI** - Ela B. -	**SALSATION** - Ewa -	**FIT FORMA** - Agata -	**18:15 BRZUCH, UDA POŚLADKI** - Ela B. -		
19:00	**BRZUCH, UDA POŚLADKI** - Angelika -	**POWER FIT** - Bartek -	**AKCJA BRZOSKWINKI** - Paulina -	**BRZUCH, UDA POŚLADKI** - Angelika -			
20:15		**YIN YOGA** - Mary -		**OTWIERANIE BIODER** - Mary -			

SALA SPINNINGOWA

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
10:00							* **SPINNING Z MARIUSZEM**
18:00	* **SPINNING Z MIRKIEM**	**SPINNING Z JUSTYNĄ**	**SPINNING Z JUSTYNĄ**		**SPINNING Z JUSTYNĄ**		

** / OBOWIĄZUJĄ **ZAPISY***

*/ **Klub** Body Perfect*

SPRAWNOŚĆ I 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.

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.

IRON WOD (NOWOŚĆ) - intensywny trening kondycyjno-wytrzymałościowy, w którym nacisk kładziemy na zbudowanie żelaznej wydolności, szybkości i wszechstronnej sprawności hybrydowej. Idealne zajęcia dla osób, które chcą zbudować kondycję, poprawić wydolność i wejść na wyższy poziom treningu.

MODELOWANIE SYLWETKI

STEP&BRZUCH - zajęcia łączące choreografię na stepie z ćwiczeniami wzmacniającymi mięśnie brzucha. Trening poprawia kondycję, koordynację oraz skutecznie wzmacnia i modeluje środkową część ciała.

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.

ĆWICZENIA PROZDROWOTNE / RELAKSUJĄCE

ROLL MOBILITY - zajęcia z użyciem specjalnych rolek, które pomogą Ci zadbać o ciało, zredukować napięcia i poprawić zakres ruchu. Idealne dla osób, które stawiają na regenerację, mobilność i rozluźnienie w jednym lub po intensywnym treningu!

STRECH&RELAX - zajęcia skoncentrowane na rozciąganiu, wyciszeniu i regeneracji całego ciała. Ćwiczenia pomagają zmniejszyć napięcie mięśniowe, poprawić elastyczność oraz zakres ruchu. Spokojne tempo i elementy relaksacji sprzyjają odprężeniu i redukcji stresu.

OTWIERANIE BIODER - to spokojna praktyka skupiona na rozluźnianiu napięć w okolicach bioder, miednicy i dolnych pleców. Podczas zajęć stopniowo pogłębiamy zakresy ruchu, poprawiając mobilność oraz komfort ruchu w codziennych aktywnościach. Wykorzystujemy różne pozycje oraz pomoce, takie jak klocki czy paski, aby ćwiczenia były bezpieczne i dopasowane do możliwości każdego uczestnika.

FULL STRETCH - 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.

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.

YIN YOGA - to spokojna, regenerująca praktyka, w której pozycje utrzymywane są dłużej, dzięki czemu rozluźniamy głębokie napięcia w ciele i poprawiamy mobilność. Zajęcia opierają się na uważnym oddechu, wyciszeniu oraz świadomym pogłębianiu pozycji w granicach komfortu. W trakcie praktyki wykorzystujemy pomoce takie jak klocki i paski, aby dostosować ćwiczenia do możliwości każdego uczestnika i wprowadzić ciało w stan głębokiego relaksu.

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!

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.

ZAJĘCIA TANECZNE

SALSATION - zajęcia opierają się na muzycznej interpretacji poszczególnych choreografii. Salsation łączy w sobie technikę tańca, muzykalność, trening funkcjonalny i oczywiście świetną zabawę.