

	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
09:00 - 09:30		PILATES Agnieszka		ABT /KALORYFER Agnieszka		PILATES* Agnieszka	
09:30 - 10:00		HIIT - INTERVAL Dorota	TBC Kasia	FAT BURNING Agnieszka		PILATES* Agnieszka	ABT
10:00 - 10:30	BODY 4 shape Dorota	HIIT - INTERVAL Dorota		VINYASA YOGA Agnieszka	HIIT - INTERVAL Dorota	TBC Dorota	
10:30 - 11:00	ABT/KALORYFER Dorota	ABT/KALORYFER Dorota			ABT/ OSTRY BRZUCH Dorota		
11:00 - 11:30						VINYASA YOGA* Agnieszka	
11:30 - 12:00						ABT	
12:00 - 16:30							
16:30 - 17:00			AKTYWNE 9 miesięcy* Agnieszka		AKTYWNE 9 m-cy* Paulina		
17:00 - 17:30							
17:30 - 18:00	ZUMBA Monika	BODY4shape Paulina	FAT BURNER STEP Ania	BODY4shape Paulina	ZUMBA Monika		
18:00 - 18:30		ABT/KALORYFER Paulina		ABT/KALORYFER Paulina			
18:30 - 19:00	FAT BURNING Kasia	BODY4MA POWER BURNS Paulina	BODY4shape Ania	BODY4MA POWER BURNS Paulina	PILATES Agnieszka		
19:00 - 19:30			ABT/ OSTRY BRZUCH Ania		ASHTANGA YOGA LED Agnieszka		
19:30 - 20:00	BODY4shape Kasia	FITNESS 55+ Agnieszka	PILATES Agnieszka	FITNESS 55+ Agnieszka Ch.		19:30 - 20:00	
20:00 - 20:30	ZDROWY KRĘGOSŁUP Kasia		ASHTANGA YOGA LED Agnieszka			20:00 - 20:30	
20:30 - 21:00	ASHTANGA YOGA LED Agnieszka	VINYASA YOGA Agnieszka	ASHTANGA YOGA LED Agnieszka	VINYASA YOGA Agnieszka		20:30 - 21:00	
21:00 - 21:30						21:00 - 21:30	
21:30 - 22:00						21:30 - 22:00	



ABT – (skrót od ang. brzuch, pośladki, uda) To 30 minutowy intensywny trening wzmacniająco – kształtujący. Zajęcia skierowane są do osób, które chciałyby wymodelować dolne partie ciała ze szczególnym nastawieniem na mięśnie brzucha. Porcja takiego ruchu pobudza i dodaje energii. Dla najwyższej skuteczności zajęcia prowadzone przez czworo Instruktorów każdego dnia inny zestaw. Regularne ćwiczenia zapewniają szczupłą sylwetkę: płaski brzuch, jędrne pośladki i smukłe uda. Idealne zarówno dla Pań jak i dla Panów. Chęć mieć płaski brzuch!



BODY 4 shape – 50 minutowy trening wzmacniający, kształtujący i ujędrniający wszystkie partie mięśniowe , wyrabiający wytrzymałość siłową, z wykorzystaniem hantli, tubingów, języków-body dome, stepów. Koncentracja na tych partiach mięśniowych oraz duża liczba powtórzeń gwarantują szybkie efekty. **TWOJE BOSKIE CIAŁO** nie może mieć zwisających ramion! Trening idealny dla Pań i Panów. To Ty decydujesz czy chcesz zbudować mięśnie czy je ujędrnić przez odpowiedni dobór akcesoriów. Reszta należy do nas!



ZDROWY KRĘGOSŁUP - to zestaw ćwiczeń łączących elementy BODY BALL, PILATES, STRETCHING i YOGI. To ćwiczenia , które mają za zadanie wzmocnić mięśnie korpusu czyli plecy, brzuch, pośladki, a jednocześnie je rozciągnąć. Dobrodziejstwo dla bolących pleców. Zadbaj o swój kręgosłup!



TBC - TWOJE BOSKIE CIAŁO to doskonały trening ogólnorozwojowy zarówno dla początkujących jak i zawodowców, stanowi połączenie wszystkich odmian fitnessu. Główną część treningu to proste układy choreograficzne i pojedyncze ćwiczenia z wykorzystaniem piłek, hantli, tubingów, stepów czy body dome wykonywane zarówno w pozycji stojącej jak i leżąc. Skuteczność zajęć polega na wielu powtórzeniach tych samych ćwiczeń, dzięki czemu kształtujemy pośladki, biodra, uda, ramiona, brzuch i biust.



Fitness 55+ - Nasz klub wychodzi naprzeciw ludziom przeżywającym swoją drugą młodość, którzy także powinni i coraz częściej chcą aktywnie spędzać czas. Dostosowany rodzaj zajęć i stopień zaawansowania do wieku i możliwości uczestników zajęć pozwoli, nawet w wieku dojrzałym kontynuować lub rozpocząć ćwiczenia fizyczne cardio i muskle z uwagi na ich pozytywny wpływ na organizm, a w szczególności na : zapobieganie kości co zapobiega osteoporozie, utrzymaniu ruchomości w stawach, łagodzenia bólu przy poruszaniu się a jednocześnie usprawniania narządu ruchu, wzmocnienia mięśni oraz poprawę kondycji fizycznej i psychicznej. **AKTYWNI STARSI KOCHAJĄ ŻYCIE BARDZIEJ!**



AKTYWNE 9 miesięcy - A9m - 42 km ma do przejścia każda przyszła mama. Dlaczego tyle, ponieważ wydatek energetyczny porodu porównany jest do przejścia maratonu. Jest to spory wysiłek fizyczny i warto się do niego zawnazę przygotować. **AKTYWNE 9 MIESIĘCY** jest ogólnopolskim programem dla kobiet w ciąży, promującym zdrowy styl życia. Skierowana jest do przyszłych mam, które chcą aktywnie przygotować się do porodu. Zajęcia łączą elementy pilates, body ball, jogi i zakończone są ćwiczeniami oddechowymi oraz relaksem. Trening jest bezpieczny, gdyż został dostosowany do każdego trymestru ciąży. Wszystkie zajęcia dostawane dla cie oznaczone są na grafiku tym symbolem.



BODY4MA POWER BURNS - flagowe ćwiczenia **BODY4MA to ostra jazda bez trzymanki.** W takt muzyki wykonuje się bardzo proste ćwiczenia, tworzące nieskomplikowany układ choreograficzny, z dużą liczbą powtórzeń i dłuższym czasie trwania podnosi to poziom wydolności fizycznej i pomaga pozbyć się zbędnego tłuszczu oraz ujędrnić wybrane partie ciała. Konieczne w grafiku dla odchudzających się, chcących pozbyć tkanki tłuszczowej czy zaprezentować mięśnie (w przeważającej większości pokryte faldką lub nie jedną tłuszczu)



HIIT - INTERVAL - staje się bardzo popularną formą treningu nie tylko wśród sportowców, ze względu na jego korzystny wpływ na spalanie tkanki tłuszczowej. Działanie takie związane jest z utrzymującym się od kilku do kilkunastu godzin po zakończeniu treningu podwyższonym metabolizmie kwasów tłuszczowych co prowadzi do zwiększonego spalania tkanki tłuszczowej nawet po zakończeniu ćwiczeń. Ze względu na intensywny charakter treningu ma też korzystny wpływ na wydolność tlenową organizmu. Nie powinny być wykonywane przez osoby o niskiej kondycji fizycznej i wydolności tlenowej.



ZUMBA – to zainspirowana latynoskimi rytmami fuzja tańca i aerobiku. Proste kroki taneczne, świetne kombinacje ruchów i szalona, motywująca muzyka stwarza atmosferę imprezy i totalnie porwa do zabawy. Ćwicz bawiąc się i zaimponuj znajomym umiejętnością kombinacji kroków z merengue, salsa, cumbia, reggaeton, flamenco, samba, taniec brzucha, cha-cha, rumba, twist i wiele innych. Zumba podbiła świat. Dołącz do nas!



FAT BURNER STEP – zajęcia z wykorzystaniem platformy czyli stepu z układami choreograficznymi ,w zależności od grupy zaawansowania układy prostsze lub bardziej zaawansowane, dzięki czemu nie dopuszczają nudy i monotonii. Regularne uczestnictwo powoduje redukcję tkanki tłuszczowej, utratę zbędnych kalorii, zdolność do efektywnego spalania tłuszczu, wzmocnienie garniture mięśniowego oraz poprawę wytrzymałości fizycznej.



PILATES - główną zaletą ćwiczeń jest ich niewiarygodna efektywność. Jest to trening całego ciała w skład którego wchodzi ponad 500 ćwiczeń inspirowanych jogą, baletem i ćwiczeniami siłowymi. Ich istotą jest rozciąganie, spinięcie i rozluźnianie mięśni. System ten jest ukierunkowany na poprawę elastyczności, siły, równowagi i świadomości swojego ciała. Jest treningiem "dobrego samopoczucia". Wpływa na to jak wygląda ciało, jak je odczuwamy i jak ono pracuje. Ćwiczenia bez stresu i męki wykonywane przy dźwiękach spokojnej muzyki wprowadzają nas w dobry nastrój i poprawiają wygląd naszego ciała. Fizjoterapeuci i osteolodzy określają tę metodę jako jedną z najbezpieczniejszych form aktywności ruchowej.



VINYASA YOGA - zajęcia jogi dla początkujących i średniozaawansowanych. Lekcja prowadzona podczas której uczymy się prawidłowego oddechu ujjayi (zwięksi oddech przeponowo-gardłowo-nosowy dający energię, pomagający w przemieszczaniu treści pokarmowych, dający energię, dotlenienie i pomagający w koncentracji i łagodzeniu objawów stresu), utrzymania określonych mięśni w napięciu (bandhy) podczas wykonywania określonych pozycji jogi czyli asan. Doskonale dla początkujących adeptów jogi. Ciało stanie się lekkie, zwinnie a także silne i stabilne. Idealne na poprawę funkcjonowania kręgosłupa oraz stawów wraz ze zmniejszeniem bólu w tych częściach ciała. Lepszy sen, koncentracja na codzień. Harmonia i radość z każdego dnia i każdej chwili. Uwaga - uzależnia :)



ASHTANGA YOGA LED - lekcja prowadzona, to najbardziej dynamiczna odmiana jogi spalająca tkankę tłuszczową. Wspaniale wzmacniają mięśnie całego ciała, poprawia siłę mięśniową, gibkość oraz elastyczność stawów i ścięgien. Wykonywane asany z płynnymi przejściami, oddech Ujjayi oraz drishti - koncentrowanie wzroku na jednym z dziewięciu punktów powoduje, iż praktyka ashtanga yogi staje się medytacją w ruchu. " Tańcem oddechów". Pozycje czyli asany w ashtanga jodze wykonywane są zawsze w tej samej kolejności, co pozwala na kontynuowanie praktyki samodzielnie w domu. Idealna odmiana dla panów pragnących rozładować stres i emocje długiego dnia pracy. Panie zyskają to samo, a dodatkowo mięśnie obojga płci staną się silne lecz smukłe. Sam miód. Zakończony relaksacją i medytacją.