















	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
08:00							
09:00	 EASY bike Karol / Bartek						
09:30				 POWER bike Karol			
10:00							
10:30							
11:00						 POWER bike Bartek	
16:00							
17:00							
17:30	 FAT BURNING Magda	 FAT BURNING Magda	 POWER bike Bartek	 POWER bike Bartek	 EASY bike Magda		
18:30	 POWER bike Magda	 POWER bike Magda	 SPRINT POWER Bartek	 INTERVAL bike Bartek	 FAT BURNING Magda		
19:30	 SENSITIVE bike Magda						

BODY4 bike – INDOOR CYCLING - to intensywne zajęcia fitness na rowerach stacjonarnych przy dobrej muzyce i charakterystycznym oświetleniu. Wpływają korzystnie na cały organizm. Oprócz utraty zbędnych kilogramów, a zwłaszcza nadmiaru centymetrów w talii, prowadzą również do polepszenia kondycji, zwiększenia wydolności układu oddechowego, wzmocnienia układu kostnego, wpływają na zmianę budowy składu masy ciała, zapobiegają chorobie wieńcowej i nadciśnieniowej. Jeśli szukasz zdrowia w pigułce, dobrej zabawy, intensywnych ćwiczeń i liczysz na szybką utratę nadmiaru kilogramów, to są zajęcia właśnie dla Ciebie!



INTERVAL – naprzemienne łączenie tempa jazdy o dużej intensywności z tempem jazdy o małej intensywności. Zaletą jest wykonanie większej pracy fizycznej w podobnym czasie. Osiągane rezultaty to poprawa kondycji, wzmocnienie układu oddechowo-kръżeniowego i poprawienie wydolności organizmu.



FAT BURNING – zajęcia o wysokiej intensywności, w większości przeprowadzane na stojąco, w rytm intensywniej muzyki przy zmiennym obciążeniu. Głównym celem zajęć jest walka z nadmiarem tkanki tłuszczowej.



SPRINT POWER – zajęcia o bardzo wysokiej intensywności, doskonałe dla osób zaawansowanych. Prowadzone w rytm intensywniej muzyki przy dużym obciążeniu, z dużą ilością ćwiczeń wykonywanych na stojąco. Jest to połączenie ćwiczeń spalających tkankę tłuszczową z zajęciami poprawiającymi kondycję i wydolność organizmu.



POWER – zajęcia o wysokiej intensywności, skierowane do osób zaawansowanych. Prowadzone są w rytm szybkiej muzyki z dużą ilością ćwiczeń wykonywanych najczęściej na stojąco przy umiarkowanym obciążeniu.



EASY – zajęcia o średniej intensywności, doskonałe dla osób dopiero rozpoczynających swoją przygodę z rowerkami. Obciążenie podstawowe.



SENSITIVE – zajęcia o niskiej intensywności, większość ćwiczeń wykonywana jest w pozycji siedzącej. Idealne dla osób dojrzałych lub mających problemy z kolanami czy kręgosłupem.

Rezerwacje na BODY4BIKE przyjmowane są na 2 dni przed planowanymi zajęciami. Obowiązkowa jest obecność w klubie na 15 minut przed zajęciami, w przeciwnym razie rezerwacja przepada.

Przy 2 nieobecnościach i nie odwołanych rezerwacjach klientowi odmawia się kolejnej rezerwacji. W takim przypadku możliwe jest korzystanie z zajęć BODY4BIKE jedynie w przypadku wolnych miejsc.