





























	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
08:00							
09:00 - 09:30		 YOGA HORMONALNA Magda D.	 FAT BURNING Agnieszka	 TBC Kasia			
09:30 - 10:00	 BODY 4 shape Dorota		 FAT BURNING Agnieszka				
10:00 - 10:30	 ABT Dorota	 PILATES Magda D.			 HIIT - INTERVAL Dorota	 FAT BURNING Paulina	
10:30 - 11:00					 ABT Dorota		
11:00 - 11:30							
11:30 - 12:00							
12:00							
17:00 - 17:30							
17:30 - 18:30	 BODY DOME Kasia	 BODY4 shape Paulina	 STEP 4 dance I Magda S.	 BODY4 shape/ ABT Paulina	 BODY4 shape Agnieszka		
18:30 - 19:00	 FAT BURNING Kasia	 FAT BURNING Paulina	 BODY4 shape/ ABT Magda S.	 FAT BURNING Paulina	 STEP 4 dance II Magda S.		
19:00 - 19:30							
19:30 - 20:00	 FITNESS 55+ Agnieszka	 ZDROWY KRĘGOSŁUP Kasia	 PILATES Agnieszka	 FITNESS 55+ Krzysia	 ASHTANGA YOGA II Agnieszka	19:30 - 20:00	
20:00 - 20:30						20:00 - 20:30	
20:30 - 21:00						20:30 - 21:00	
21:00 - 21:30	 ASHTANGA YOGA I Agnieszka		 ASHTANGA YOGA I Agnieszka		 RELAKSACJA / MEDYTACJA	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 troje Instruktorów każdego dnia inny zestaw. Regularne ćwiczenia zapewniają szczupłą sylwetkę: płaski brzuch, jędrne pośladki i smukłe uda. Idealne dla zarówno dla Pań jak i dla Panów. Chcę mieć płaski brzuch !



BODY 4 shape – 50 minutowy trening wzmacniający, kształtujący i ujednoliciący wszystkie partie mięśniowe, wyrabiający wytrzymałość siłową, z wykorzystaniem hantli, taśm, 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 ujednolicić przez odpowiedni dobór akcesoriów. Reszta należy do nas!



POWER GYM - Ćwiczenia ze sztangą o zróżnicowanym ciężarze w zależności od wzmacnianej grupy mięśniowej. Ćwiczenia zaczerpnięte z treningu siłowego (squat, martwy ciąg, wyciskanie, podrzut, wyciskanie francuskie) wraz z elementami choreograficznymi. Poprawiają wydolność organizmu, zwiększają wytrzymałość i siłę mięśni bez nadmiernego wzrostu ich obwodów, co przyczynia się do utraty tkanki tłuszczowej na rzecz pięknego zarysu mięśnia. Trening idealny również dla Panów. Do czasu sprowadzenia sztang – trening z hantlami lub tubingami.



BODY 4 STEP shape – to kompleksowy trening wzmacniający, kształtujący i ujednoliciący wszystkie partie mięśniowe bez wyjątków. 50 minutowy trening łączący ABT oraz BODY 4 shape w całość z wykorzystaniem platformy STEP oraz hantli i tubingów. Szybkie efekty oraz urozmaicenie zajęć przez wykorzystanie STEPU i super efektywne kombinacje ćwiczeń. Czas na BODY 4 STEP shape!



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. Dobroczynne dla bolących pleców. Zadbaj o swój kręgosłup!



BODY DOME – to zajęcia z wykorzystaniem platformy bosu (jest dwustronnym przyrządem stanowiącym unikalne połączenie piłki i stepu. Bosu nadaje się idealnie do ćwiczeń statycznych, dynamicznych i poprawiających balans i równowagę ciała. Trening z bosu daje wiele możliwości, można wykonywać ćwiczenia na kilku urządzeniach w tym samym czasie, wchodząc, schodząc, skacząc, kłęcząc. OSTRZA JAZDA BEZ TRZYMANIA !



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 uwagą na ich pozytywny wpływ na organizm, a w szczególności na : zagęszczenie kości co zapobiega osteoporozie, utrzymania 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 porównywany jest do przejścia maratonu. Jest to spory wysiłek fizyczny i warto się do niego zczasu 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.



fat burning - to ćwiczenia „spalające tłuszcz”. 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. 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 utrzymywaniem się od kilku nawet 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 trening ma też korzystny wpływ na wydolność tlenową organizmu. Nie powinien być wykonywany przez osoby o niskiej kondycji fizycznej i wydolności tlenowej.



SEXI CLASS – porywające zajęcia łączące układy choreograficzne fitness z elementami tańca. Zajęcia dające wiele radości i wyrażenie siebie poprzez ekspresję ruchu. Doskonale na poprawę koordynacji ruchowej i redukcję tkanki tłuszczowej a także na poprawę kondycji fizycznej i wydolności organizmu. SPALAJ tłuszcz w rytmie samby, czaczy i innych tańców latynoamerykańskich. Poznaj nowe kroki taneczne przy okazji wykonywania treningu ! Odkryj swoją zmysłowość ! SEXAPIL TO NASZA BRŃON KOBIECA !



STEP 4 dance – 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 garnituru 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, spinanie 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.



HATHA YOGA - według legendy Yogę wymyślił bóg Siva dla swojej małżonki Parwati aby zawsze była zdrowa, piękna, witalna o gibkim ciele. Zaczynj dzień od spokojniejszej odmiany yogi, gdzie wśród asan wzmocnisz i rozciągniesz ciało, zapanujesz nad umysłem i emocjami. Spokojny umysł to mądre i rozważne decyzje, które podejmujemy każdego dnia ☺

ASHTANGA YOGA - to najbardziej dynamiczna odmiana yogi kwalifikująca się do zajęć FAT burning. Półtoragodzinna sesja asan wykonywanych w dość szybkim tempie powoduje, iż spocisz się tak samo jeżeli nie bardziej niż na zajęciach cardio. Dodatkowo trening ten wspiera wzmacniający mięśnie całego ciała, poprawia siłę mięśniową oraz elastyczność stawów i ścięgien. Zakończony relaksacją i medytacją.