

## PONIEDZIAŁEK

### TBC

„Total body condition”, czyli modelowanie całego ciała. TBC to ćwiczenia wzmacniające i przyspieszające metabolizm. Zajęcia odbywają się w rytm szybkiej muzyki. W trakcie zajęć jest wykonywana sekwencja ćwiczeń na poszczególne partie ciała, przy użyciu rozmaitych sprzętów min. Hantle, gumy, piłki oraz STEP.

### FITBALL

Jest to program treningowy dla osób początkujących oraz średniozaawansowanych z wykorzystaniem gumowej piłki. Balansowanie na piłce aktywizuje wiele grup mięśniowych, a w szczególności wzmacnia mięśnie szkieletowe, odpowiedzialne za utrzymywanie prawidłowej postawy. Zajęcia z piłką nie obciążają ciała, a ryzyko kontuzji jest minimalne.

### PUMP

Trening siłowy ze sztangą przy muzyce. Ćwiczenia wykonywane przy umiarkowanym obciążeniu oraz dużej ilości powtórzeń, zapewniające poprawę kondycji, przyspieszenie spalania tkanki tłuszczowej, wzmocnienie siły oraz jakości mięśni. Stopień trudności modyfikujemy przez dobranie odpowiedniego obciążenia. Trening idealny dla kobiet oraz mężczyzn, którzy chcą nauczyć się poprawnej techniki pracy ze sztangą. Choreografię i muzykę zmieniamy co kilka miesięcy.

### STRETCHING & MOBILITY

Głównym celem zajęć jest polepszenie mobilności i elastyczności mięśni, ścięgien, więzadeł i stawów, zapobieganie kontuzjom, a także zwiększenie możliwości ludzkiego ciała w życiu codziennym. Na zajęciach rozciągamy, ugniatamy, rolujemy i masujemy ciało. Piłeczki i wałki są niezbędnymi akcesoriami treningu. Jeśli masz problemy z mobilnością ruchową lub rozciąganiem, te zajęcia są właśnie dla Ciebie.

## WTOREK

### ZDROWY KRĘGOSŁUP

Jest to zestaw ćwiczeń mający charakter terapeutyczny i profilaktyczny przeznaczony dla osób w każdej grupie wiekowej, bez względu na stopień zaawansowania. Są to zajęcia z ćwiczeniami równoważnymi i rozciągającymi. Podczas ćwiczeń jest stosowana nauka oddychania oraz stabilizacja postawy. Wykorzystywane w treningu elementy Pilatesu wpływają na kształtowanie głębokich partii mięśniowych.

### STEP BPU

Jest to trening wzmacniająco – kształtujący na stepie. Rozpoczyna się rozgrzewką, po której następuje kompleksowy trening obejmujący takie partie ciała jak brzuch, uda i pośladki. Jest skierowany do osób, które chcą wyrzeźbić i wysmuklić dolne partie ciała.

### LATUNGA

To ćwiczenia taneczno – aerobowe, prowadzone w rytm muzyki latynoskiej. Kroki zaczerpnięte są z salsy, samby, bachat'y, cumbia, merengue, regeton, itp.. Podczas energicznych tańców można spalić duże ilości kalorii i jednocześnie zredukować tkankę tłuszczową. Świetnie wpływa na poprawę kondycji, oraz samopoczucia. Zajęcia są przeznaczone dla wszystkich osób w różnym wieku i o różnej sprawności fizycznej.

## ŚRODA

### TRENING OBWODOWY

Łączy w sobie ćwiczenia na redukcję tkanki tłuszczowej z ćwiczeniami wzmacniającymi wszystkie grupy mięśniowe. Pozwala nie tylko spalić tłuszcz, ale także wymodelować i ujędrnić ciało. Poprawia kondycję oraz wydolność organizmu. Trening polega na wykonywaniu 8-15 ćwiczeń, ustawionych w obwodzie. Czas trwania ćwiczeń to około 30-60 sek., wykonywane bez przerwy jedno po drugim, angażujące wszystkie grupy mięśniowe. Daje szybkie efekty.

### CARDIO DANCE

Tańczysz. Spalasz kalorie i bawisz się wyśmienicie. Cardio Dance to zajęcia spalające, bazujące na prostych krokach tanecznych, utrzymanych w tempie umiarkowanej intensywności. Podczas treningu rozgrzejesz całe ciało, wzmocnisz układ oddechowy i krążenia oraz poprawisz kondycję ruchową.

### TRIS

TRIS = trzy

Są to trzy łatwe choreografie. Pierwsza odpowiada za rozgrzanie ciała, druga jest to choreografia wzmacniająca a na trzeciej ćwiczymy balans i równowagę. Połączenie tych choreografii tworzy 100% trening cardio zakończony ćwiczeniami na mięśnie brzucha.

### TRENING INTERWAŁOWY

Trening polega na ćwiczenia o bardzo mocnej intensywności przeplatanych z ćwiczeniami o mniejszej intensywności całość w rytm szybkiej muzyki. Trening interwałowy spala tkankę tłuszczową i poprawia wydolność organizmu.

## CZWARTEK

### PILATES

Jest zestawem ćwiczeń wzmacniających i rozciągających. Składa się z połączenia ćwiczeń gimnastycznych z tai-chi, jogi i baletu. Zajęcia odbywają się przy spokojnej i relaksacyjnej muzyce. Jest przeznaczony dla każdego, gdyż nie wymaga dużego wysiłku fizycznego.

### TABATA

Jest treningiem interwałowo metabolicznym. Polega na wykonywaniu naprzemiennie ćwiczeń o bardzo mocnej intensywności, w rytm szybkiej muzyki (20 sekund ćwiczenie 10 sekund odpoczynek) . Podczas treningu są angażowane wszystkie mięśnie ciała co wpływa na wspaniałe efekty w dość krótkim czasie.

### STEP

Jest to program treningowy przeznaczony dla osób średniozaawansowanych z wykorzystaniem platformy, zwanej stepem. Ćwiczenia na stepie polegają na wychodzeniu oraz wchodzeniu na stopień o regularnej wysokości. Trening ma charakter ogólnorozwojowy i wpływa pozytywnie na rozwój wszystkich partii ciała, ze szczególnym uwzględnieniem mięśni ud i pośladków. Podczas ćwiczeń stosowany jest układ choreograficzny.

### PERFECT BODY

Zajęcia prowadzone w umiarkowanym tempie z wykorzystaniem przyrządów (taśmy, piłki, stepy, ciężarki). Po rozgrzewce w której brak jest podskoków, przeskoków, biegu prowadzone są

ćwiczenia wzmacniające oraz modelujące poszczególne partie ciała. Zajęcia zakończone są ćwiczeniami rozluźniającymi i niwelującymi napięcie po całym dniu :-).

## PIĄTEK

### **PŁASKI BRZUCH + MOCNE PLECY**

Zajęcia mające na celu wzmocnienie zarówno mięśni pleców jak i brzucha. Silne i dobrze wyćwiczone mięśnie tych partii stabilizują kręgosłup oraz wpływają na poprawę sylwetki. Ćwiczenia prowadzone są z wykorzystaniem dodatkowych przyrządów sportowych ( gryf, ciężarki, piłki)

### **HEAVYBALL**

Ćwiczenia z wykorzystaniem 1 kilogramowych piłek Heavyball. Przy umiarkowanie szybkiej muzyce sekwencje ćwiczeń wzmacniających i kształtujących. Jest to trening ogólnorozwojowy, składający się z ćwiczeń mających na celu wzmocnienie wszystkich partii mięśni.

### **DANCE**

To zestaw intensywnych ćwiczeń odchudzających typu aerobik, połączonych w kroki taneczne, prowadzonych w rytm muzyki. Podczas treningu można wyrzeźbić swoją sylwetkę, przy okazji świetnie się bawiąc. Podczas zajęć są łączone kroki z układów tanecznych takich jak m.in.: salsa, flamenco, tańce arabskie, jazz i hip hop.

### **MAGIC BAR**

Jest to zestaw ćwiczeń wytrzymałościowo – aerobowych ze sztangą w rytm szybkiej muzyki. Podczas treningu wykonuje się ćwiczenia z serią powtórzeń ze sztangą. Ćwiczenia są wykonywane sekwencyjnie, na poszczególne partie ciała.