

Obowiązuje od 30.01.2012

Tel. 0-71 77 11 536

STUDIO FITNESS

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
8.00-8.55	MORNING WORKOUT Karol	MORNING WORKOUT Karol	MORNING WORKOUT Karol		PUMP Mariusz		
9.00-9.55	ABT Karol	CELLU STOP Basia	ZDROWY KRĘGOSŁUP Karol	OVO BALL Dorota	STEP średni Iza	TBC Sławka	
10.00-10.55	DANCE AEROBIC podstawowy Karol	PORTDEBRAS Karol	PUMP Karol	LATINO DANCE Ela	BS&TUBE Iza	STEP średni Sławka	
11.00-11.55						PUMP Karol	
17.00-17.55	ZAPISY !!! ZUMBA TONING Agnieszka	STEP podstawowy Sławka	BS&STEP Justyna	BS&TUBE Justyna	CORE TRENING Justyna	godz.17.30	godz.17.30
18.00-18.55	PUMP Iza	KICK POWER Sławka	ZAPISY !!! ZUMBA Agnieszka	STEP podstawowy Justyna	CELLU STOP Justyna	ABT Gosia	BS&STEP
19.00-19.55	STEP zaawansowany Iza	TBC Justyna	STEP średni Karol	PUMP Karol	FIT BALL Sławka	DANCE AEROBIC podstawowy Gosia	STEP średni
20.00-20.55	BS Basia	CORE TRENING Justyna	PUMP Karol	DANCE AEROBIC średni Karol			
21.00-21.55	OVO BALL Basia		FUNKY DANCE Grzegorz	ZDROWY KRĘGOSŁUP Karol			

STUDIO BODY & MIND

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
8.00-8.55		YOGA Ania					
9.00-9.55	PILATES Dorota	BODY ART Ania			POWER STRETCH Zuzia	* Zajęcia dla dzieci od 5 lat	
10.00-10.55	1,5 h COMFORT YOGA Dorota			COMFORT YOGA Dorota	NOWOŚĆ !!! PILATES Zuzia	DANCE KIDS* Gosia	
11.00-11.55				PILATES Dorota			
16.00-16.55	NOWOŚĆ !!! COMFORT YOGA Zuzia						
17.00-17.55	NOWOŚĆ !!! POWER STRETCH Zuzia	PILATES Zuzia	BODY ART Dorota	17:30	FIT MAMA Sławka		godz. 17.30
18.00-18.55	PILATES Sławka	PORTDEBRAS Zuzia	ABT Justyna	YOGA 1,5 h Ania	PILATES Sławka		BS&TUBE
19.00-19.55	FIT MAMA Sławka	YOGA Ania	ZDROWY KRĘGOSŁUP Justyna	CELLU STOP Justyna			CELLU STOP
20.00-20.55	LATINO DANCE Tomek	ABT Basia		NOWOŚĆ !!! PILATES Zuzia			
21.00-21.55	MTV DANCE Ewa	STRETCHING Basia		NOWOŚĆ !!! POWER STRETCH Zuzia			

STUDIO INDOOR CYCLING

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
09:00-9:55	HILL Arek		LOW Arek		HIGH Arek		
10:00-10:55							
11:00-11:55						MIX CLASS Sławka	
	NOWOŚĆ !!!						
17:00-17:55	MIX CLASS Sławka	LOW				17:30 MIX CLASS Ania	
18:00-18:55	LOW Grzesiek	MIX CLASS Mariusz D.	INTERVALL Basia	HILL Łukasz	CINEMA CYCLING Arek		
19:00-19:55	HIGH Basia	MIX CLASS Mariusz D.	MIX CLASS Basia	LOW Łukasz	MIX CLASS Łukasz		
20:00-20:55	HILL Łukasz	LOW Mariusz D.		CINEMA CYCLING Łukasz			

STUDIO TRENINGU OBWODOWEGO

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
9.00-9.55		FAT BURNING Karol					
10.00-10.55						FAT BURNING Karol	
11.00-11.55				FAT BURNING Mariusz D.			
17.00-17.55			FAT BURNING Mariusz D.				
18.00-18.55	POWER Mariusz	FAT BURNING Grzegorz	POWER Mariusz D.	BASIC Mariusz M.			
19.00-19.55	BASIC Mariusz	POWER Grzegorz	MASTER CLASS Mariusz M.	MASTER CLASS Mariusz M.			
20.00-21.00							

ZAJĘCIA WZMACNIAJĄCE	
MORNING WORKOUT	Poranny trening wzmacniający wszystkie partie mięśniowe . Zajęcia prowadzone z wykorzystaniem ciężaru własnego ciała oraz obciążenia zewnętrznego w postaci: ciężarków, gum oporowych itp. Wydułzona rozgrzewka adaptuje organizm do wzmoczonego wysiłku, a część główna treningu orzeźwia, pobudza i energetyzuje na cały dzień . Zajęcia dla każdego. Rozpocznij dzień od obowiązkowej dawki wysiłku fizycznego.
ABT	Trening wzmacniający dolne partie ciała (brzuch, pośladki, uda). ABT to jednocześnie trening wprowadzający i przygotowujący organizm do wysiłku fizycznego (układ sercowo-naczyniowy, mięśniowy i kostno-więzadłowy). Podczas zajęć skupiamy się na nauce kroków podstawowych, technice wykonywania ćwiczeń wzmacniających (będących niezbędnym elementem wprowadzającym do efektywnego treningu fitness). Zajęcia skierowane dla osób rozpoczynających program treningowy . Zalecane również osobom z przeciwwskazaniami do intensywnych wysiłków. Trening o niskiej intensywności .
CELLU STOP	Trening wzmacniający i kształtujący wszystkie grupy mięśniowe przy wykorzystaniu oporu własnego ciała. Trening skupia się szczególnie na okolicach ciała narażonych na odkładanie się tkanki tłuszczowej przyczyniającej się do powstawania cellulitu (ramiona, pośladki, uda, brzuch). Trening stanowi doskonale przygotowanie do zajęć wzmacniających na wyższych poziomach zaawansowania.
OVO BALL	Innowacyjna forma treningu fitness. Połączenie techniki lekcji BS z Body&Mind. Wykorzystanie globalnych, kompleksowych ruchów z użyciem piłki OVO-Ball . Praca w funkcjonalnych sekwencjach ruchowych, kompleksowe uruchamianie całego ciała mięśniowych poprzez balans, ćwiczenia równoważne, mobilizujące i stabilizujące. Różnorodne modyfikacje i płynność łączenia ćwiczeń wpływa na doskonałe rzeźbienie sylwetki, budowanie świadomości pracy ciała .
FIT BALL	Trening wzmacniający wszystkie grupy mięśniowe . Doskonałe rezultaty pracy nad ciałem dzięki niestabilnej powierzchni piłki, która u uczestników wymusza świadomą pracę, technikę i szukanie tzw. balansu ciała. Trening z piłką to połączenie efektów wzmacniających mięśnie, korekcyjnych, stabilizujących i odciążających stawy kręgosłupa. Trening dla wszystkich .
BS	(Body Sculpt) Trening kształtujący i wzmacniający wszystkie grupy mięśniowe . Trening o umiarkowanej intensywności nastawiony na rzeźbienie sylwetki , obciążeniem stosowanym w lekcji jest często opór własnego ciała, grawitacja oraz hantle. Umiarkowane tempo pracy, duża liczba powtórzeń, skupienie na technice ćwiczeń łączenie ćwiczeń i ruchów w sekwencje wpływa na wzrost efektywności treningu, a tym samym na doskonałe rezultaty w postaci wysmuklenia sylwetki. Trening dla każdego , polecany szczególnie jako kolejny etap po zajęciach ABT.
BS & TUBE	Trening kształtujący i wzmacniający wszystkie grupy mięśniowe przy użyciu oporu zewnętrznego czyli gum oporowych (tubingi).Wszechstronne zastosowanie gum oporowych wpływa na dużą atrakcyjność lekcji, jej efektywność, przy jednoczesnej redukcji tkanki tłuszczowej. Trening dla wszystkich .
BS & STEP	Trening ogólnorozwojowy pozytywnie wpływający na wzmocnienie układu krążenia i mięśniowego . Intensywne zajęcia z wykorzystaniem stopu oraz ciężarków. Proste, nieskomplikowane kroki na stopie w połączeniu z ćwiczeniami wzmacniającymi (trening interwałowy) doskonale modelują sylwetkę i przyspieszają spalanie kalorii.
TBC	(Total Body Conditioning) Trening interwałowy, naprężeniowa praca układu krążenia i mięśniowego. W części aerobowej wykorzystujemy proste choreografie bazujące na typowych krokach fitness na podłodze, a w części wzmacniającej wykorzystamy dodatkowy sprzęt (hantle, gumy bądź jedynie opór własnego ciała). Ciekawy i efektywny trening, w którym zawsze coś się dzieje.
CORE TRENING	Trening ogólnorozwojowy pozytywnie wpływający na pracę układu krążenia i mięśniowego . Kompleksowy trening wykonywany na ruchomej platformie REEBOK CORE BOARD . W zależności od poziomu zaawansowania, trening podzielony jest na poziom średnio zaawansowany oraz poziom zaawansowany.
PUMP	Trening wytrzymałościowo-siłowy wykonywany z użyciem sztangi , o zróżnicowanym ciężarze, w zależności od wzmacnianej grupy mięśniowej i indywidualnych możliwości ćwiczącego. Lekcja o dużej efektywności spalania tkanki tłuszczowej i modelowania sylwetki . Głównym celem jest poprawa wydolności organizmu, wzrost wytrzymałości i siły mięśni na rzecz pięknego ich zarysu. Trening dla zaawansowanych .

ZAJĘCIA CHOREOGRAFICZNE

DANCE AEROBIC	Trening aerobowy nastawiony na redukcję tkanki tłuszczowej. Nowy wymiar zajęć - spalanie kalorii, troszkę tańca, świetna zabawa i dużo dobrego humoru. Zajęcia dla wszystkich .
STEP	Trening aerobowy (choreografie) na platformie zwanej stepem . Regularne uczestnictwo w lekcji poprawia ogólną wydolność organizmu, koordynację, pamięć ruchową i orientację przestrzenną . Wpływa pozytywnie na spalanie tkanki tłuszczowej oraz wzmocnienie dolnych partii ciała. Doskonałe przeżycie, dawka dobrego humoru . Trening step został podzielony na 3 poziomy, tak by każdy uczestnik znalazł poziom odpowiadający aktualnym umiejętnościom; step podstawowy - ukierunkowany na naukę techniki, nazw kroków podstawowych, bezpieczeństwa podczas treningu. Ciągła praca wykorzystująca jedynie kroki podstawowe. Idealny trening dla osób początkujących; step średni – skierowany do osób, które uczęszczały na poziom stepu podstawowego. Step zaawansowany - skierowany do osób, które regularnie uczęszczały na zajęcia, trening o wyższej trudności choreograficznej.
ZUMBA	Zainspirowana latynoskimi rytmami fuza tańca i aerobiku. Proste kroki taneczne, świetne kombinacje ruchów i motywująca muzyka, stwarza atmosferę świetnej imprezy i totalnie porывa nas do zabawy. Bardzo dynamiczna i ekscytująca kombinacja rytmów latynoskich i międzynarodowych.
ZUMBA TONING	Połączenie precyzyjnie dobranych ćwiczeń kształtujących sylwetkę, z wysokoenergetycznymi ćwiczeniami kardio a to wszystko przy latynoskich rytmach. Wybuchowa mieszanka, spalacza kalorii, treningu siłowego i muzycznej imprezy fitness. Podczas świetnej zabawy nawet nie orientujesz się kiedy poprawi się Twoja sylwetka i wzmocnią mięśnie rąk, nóg, brzucha i pośladków!

ZAJĘCIA PROZDROWOTNE

ZDROWY KRĘGOSŁUP	Zajęcia ukierunkowane na profilaktykę, minimalizowaniu bóli kręgosłupa. Korekcja, stabilizacja, wyrównywanie napięć mięśniowych, odciążenie oraz silne mięśnie grzbietu - to główne zalety lekcji. W lekcji bardzo często wykorzystujemy pracę z dużymi piłkami stanowiącymi idealne źródło odciążania stawów kręgosłupa. Trening dla wszystkich .
LATINO DANCE	Program zajęć przygotowany z myślą o każdej Pani spodziewającej się dziecka. Program ćwiczeń dla przyszłych mam, chcących aktywnie przygotować się do porodu. W zajęciach znajdują się ćwiczenia ogólnokondycyjne, oddechowe, relaksacyjne, korygujące postawę ciała oraz naukę prawidłowego funkcjonowania w codziennych czynnościach.

ZAJĘCIA TANECZNE

MTV DANCE	Taniec charakteryzujący się ogromną dynamiką, energią i charyzmą . Jest to forma taneczna opierająca się na znanych nam teledyskach i videoklipach różnych zagranicznych gwiazd. Na zajęciach uczymy się izolacji w ciele, podstawowych kroków hip hopu , które śmiało możemy wykorzystać na różnych imprezach. Każdy ruch interpretujemy na swój sposób. Taniec ten jest odzwierciedleniem naszej kobiecości i zmysłowości.
LATINO DANCE	Zajęcia latin łąca w sobie różne style tańców latynoamerykańskich. Pozwalają sprawnie poruszać się po parkiecie w rytmie salsy, cha-cha-cha, samby, jive'a lub mambo . Taniec latynoamerykański gwarantuje świetne samopoczucie, poprawia sylwetkę, maluje uśmiech na twarzy i pomaga nam odkryć wdzięk, którego dotąd nie dostrzegaliśmy w sobie.

ZAJĘCIA CARDIO

KICK POWER	Trening wytrzymałościowy o wysokiej intensywności fizjologicznej z wykorzystaniem elementów sportów walki (ciosy, kopnięcia, bloki, uniki), w połączeniu z rytmem i muzyką. Lekcja wpływa na poprawę wytrzymałości, siły i gibkości . Dynamika, energia, moc doskonałych wrażeń!!!
-------------------	--

ZAJĘCIA BODY & MIND

BODY ART	Współczesna fitness'owa odmiana jogi . Body ART łączy w sobie elementy jogi, fizjoterapii, japońskiego DO IN, pozycji własnych i klasycznych technik oddechowych . Celem ćwiczeń jest stopniowe zapewnianie odpowiedniego funkcjonowania całego ciała, poprzez wzmocnienie i stabilizację wszystkich mięśni zaangażowanych w ruch. Zwiększona świadomość i celowe wdrażanie oddychania przynoszą ciału relaks w trakcie ćwiczenia jak i po jego zakończeniu. Lekcja przeznaczona dla osób aktywnych , chcących zadbać o swoją sylwetkę, a jednocześnie uzyskać wszystkie zdrowotne i relaksujące efekty praktyki jogi. W zależności od zaawansowania grupy, dzielimy zajęcia na poziom początkujący i zaawansowany.
PILATES	System ćwiczeń opracowany przez Josepha Pilatesa , obejmujący harmonijną współpracę umysłu i ciała , jako skuteczny sposób na płaski brzuch, mocniejsze plecy i szczupłą sylwetkę . Doskonały trening dla osób z bólami kręgosłupa . Zajęcia polegają na wykonywaniu serii ruchów w sposób płynny i kontrolowany, przy jednoczesnym angażowaniu ciała i umysłu. Pilates nie tylko poprawia sylwetkę, lecz także zwiększa elastyczność ciała . Pomaga przywrócić naturalną równowagę w budowie ciała oraz prawidłową funkcję organów wewnętrznych. Ćwiczenia mają przede wszystkim na celu wzmocnienie centrum ciała, czyli mięśni odpowiadających za utrzymanie prawidłowej postawy ciała.
YOGA	Praktyka ta opiera się na ćwiczeniu asan , czyli pozycji jogicznych, których celem jest uelastycznienie, wzmocnienie i oczyszczenie ciała, a także uspokojenie umysłu i osiągnięcie wewnętrznej harmonii. Joga mówi, że ciało i umysł są ze sobą połączone i wzajemnie na siebie oddziałują . Stan ciała wpływa na stan umysłu i ma w nim swoje odzwierciedlenie i odwrotnie. Poprzez praktykę asan i ćwiczenia oddechowe (pranajama) można pośrednio wpłynąć na umysł i " zatrzymać jego poruszenia ". Joga pomaga także zwalczać bóle głowy i stawów , ułatwia łagodne przejście przez okres przekwitania, wspomaga leczenie depresji i pomaga zrzucić nadwagę,. Joga wspomaga leczenie i leczy wiele innych chorób i dolegliwości. Asany zwiększają siłę i wydajność mięśni, ścięgien, systemu krążenia, systemu nerwowego, mają również korzystny wpływ na umysł i psychikę; wymagają skupienia na oddechu, co wpływa korzystnie na pracę serca, a to pomaga w dotlenieniu komórek ciała i przyspieszeniu procesów metabolicznych.
COMFORT YOGA	Comfort Yoga wywodzi się z bezpośrednio z hatha-yogi. Podczas godzinnych zajęć wykonujemy pozycje z każdej grupy asan (pozycje stojące, siady, skłony, skręty, wygięcia w tył i odwrócone), pozostając w nich krótko i koncentrując się na oddechu. Naszym celem jest uelastycznienie, wzmocnienie i oczyszczenie ciała, a także uspokojenie umysłu i osiągnięcie wewnętrznej harmonii. Zajęcia mogą odbywać się przy relaksującej muzyce jak i w zupełnej ciszy, sprzyjającej skupieniu.
STRETCHING	Zestaw ćwiczeń rozciągających zapewniający prawidłową ruchomość stawów, niwelujący przykurcze mięśniowe, poprawiający elastyczność mięśni oraz ścięgien. Stretching to niezbędne uzupełnienie każdego treningu. Polecane każdemu.
POWER STRETCH	Rozciąganie i wzmacnianie w jednym, Połączenie ćwiczeń, figur w płynną choreografię dające ciału relaks, rozciąganie, płynność ruchu.
PORT DE BRAS	Nowatorski trening łączący stretching, wzmacnianie mięśni głębokich odpowiedzialnych za stabilizację i prawidłową postawę ciała, angażując jednocześnie mięśnie ramion i grzbietu do ruchu ciała . Intensywna praca nad kontrolą swojego ciała poprawia koordynację i równowagę, nadając ruchom więcej gracji i pewności. Połączone techniki fitness, fizjoterapii i baletu .

INDOOR CYCLING

INDOOR CLCLING	Trening wytrzymałościowo - siłowy przy muzyce na specjalnie przygotowanych rowerach stacjonarnych. Trening dla każdego niezależnie od wieku, płci, czy sprawności fizycznej, dzięki możliwości regulacji obciążenia wg indywidualnych potrzeb. Niezapomniane wrażenia, motywacja, chwila oderwania się w świat górskich wyściek, czy leśnych zakątków, a przy tym spalanie tkanki tłuszczowej, poprawa wytrzymałości i wydolności organizmu. W zależności od wytrenowania organizmu, Indoor Cycling podzielony jest na rodzaje:
LOW	Zajęcia w przedziale 65-75% HR . Celem treningu jest zwiększenie wytrzymałości i wydolności tenowej. W trakcie zajęć Low wspomagamy metabolizm tłuszczu. Zalecany osobom początkującym , jako doskonały trening budowania bazy tenowej.
HILL	zajęcia w przedziale 75-85% HR , praca w górnych granicach tętna tenowego, jazda po ciężkim terenie, kombinacja technik górzystych oraz płaskich. Celem treningu jest podniesienie proggu przemian beztlenowych, zwiększenie siły oraz budowanie masy mięśniowej. Trening dla zaawansowanych .
HIGH	zajęcia w przedziale 75-85% HR , praca w górnych granicach tętna tenowego, jazda po ciężkim terenie, kombinacja technik górzystych oraz płaskich. Celem treningu jest podniesienie proggu tenowego oraz zwiększenie tolerancji na wyższe tętna. Trening dla zaawansowanych .
MIX CLASS	zajęcia w przedziale 65-85% HR . Praca w niskich i wysokich strefach tętna tenowego "jazda po nieznanym terenie". Kombinacje terenów płaskich i górzystych z wykorzystaniem wszystkich technik. Celem treningu jest zwiększenie wytrzymałości, wydolności organizmu oraz spalanie tkanki tłuszczowej. Trening dla wszystkich .

ZAJĘCIA SPECJALISTYCZNE

NORDIC WALKING	Charakterystyczne chodzenie ze specjalistycznymi kijami jest połączeniem ćwiczeń spalających kalorie z budującym działaniem siłowym. Trening uelastycznia mięśnie, poprawia wytrzymałość organizmu i spala tkankę tłuszczową . Nordic walking angażuje 90% mięśni naszego organizmu , a w związku z tym, że wykorzystuje również mięśnie górnej połowy ciała, pozwala na spalanie co najmniej o 40 % kalorii więcej niż zwykle chodzenie - nawet 500 kcal na godzinę . Używanie kijów ułatwia ruchy lokomocyjne, więc chodzenie staje się łatwiejsze. Dodatkowym atutem systematycznego marszu z kijami jest bezrazumność. Mięśnie górnej części ciała zaangażowane w ruch powodują odciążenie stawów biodrowych, kolanowych i skokowych o około 20% .
TRENING OBWODOWY	Grupowy trening obwodowy na specjalnie przygotowanych urządzeniach siłowych i cardio. Jedyny w Polsce trening grupowy na 12 stanowiskach pozwalający na efektywnie i bezpiecznie wykonywanie ćwiczeń w takt muzyki z instruktorem. Niezwykłą zaletą treningu jest łatwość obsługi urządzeń, indywidualizacja treningu poprzez dobór obciążenia do własnych możliwości oraz praca w rytmie muzyki,co nadaje treningowi niezwykły charakter. Trening ten motywuje do wspólnego i systematycznego treningu, jest niezwykle bezpiecznie treningiem, wyzwala niezapomniane emocje, poprawia sylwetkę, wzmacnia mięśnie, poprawia pracę układu krążenia. Proponujemy zajęcia BASIC (lekcja wprowadzająca), POWER (akcent siłowy) , FAT BURNING (akcent wytrzymałościowy) oraz MASTERCLASS (trening 1,5 godzinny)