

# ZAJĘCIA GRUPOWE

## Body & Mind

To różnego rodzaju zajęcia mające na celu wyciszenie, odprężenie oraz poprawę elastyczności mięśni. Ćwiczenia wykonuje się we własnym tempie, przy spokojnej, sprzyjającej relaksowi muzyce. Uczą właściwego oddychania, pomagają pozbyć się złych emocji i zredukować stres.

## Zdrowy kręgosłup

Stres, brak aktywności fizycznej, praca siedząca lub stojąca, a nawet niewygodne łóżko mogą spowodować bolesne przykurcze mięśni i nieprawidłową postawę. W rezultacie może to spowodować długotrwałe bóle pleców i dysfunkcje ruchowe całego organizmu. Zdrowy kręgosłup, to trening prozdrowotny dla całego ciała i dobrego samopoczucia. Redukuje on napięcia i wady postawy, zmniejsza ryzyko urazów. Przeznaczony jest dla każdego, niezależnie od wieku, płci,

rodzaju wykonywanej pracy czy innej aktywności sportowej. Skupia on uwagę na ćwiczeniach rozwijających, rozciągających i wzmacniających powierzchowne i głębokie mięśnie odpowiedzialne za utrzymanie wyprostowanej sylwetki (mięśnie brzucha, pleców, tułowia, pośladków, wewnętrznej strony ud), uelastycznia ścięgna i stawy oraz wysmukła mięśnie. Regularne ćwiczenia odciążają kręgosłup, poprawiają mechanikę całego ciała oraz wyszczuplają sylwetkę.

## [TBC \(Total Body Condition\)](#)

Trening wzmacniający i kształtujący całe ciało z elementami treningu aerobowego, przy użyciu podstawowych kombinacji. Przeznaczone zarówno dla zaawansowanych, jak i początkujących. Trening przyspiesza spalanie tkanki tłuszczowej i modeluje całą sylwetkę. TBC polega na wielu powtórzeniach ćwiczeń na pośladki, uda, brzuch, ramiona i biust.

## [Body Shape](#)

Piękne kształty! To zajęcia aerobowe bogate w ciekawe zestawy ćwiczeń z użyciem hantli. Gimnastyka kształtująca całą sylwetkę. Poprawa siły mięśniowej i wytrzymałości. Dla wszystkich.

## [Zumba](#)

Inspirowane latynoskimi rytmami zajęcia fitness, które poprawią sylwetkę i pozwolą na zrzucenie wagi w bardzo atrakcyjny i miły sposób. Zumba to innowacyjny system fitness, który przez świetną zabawę kształtuje sylwetkę, dba o kondycję i wprawia w świetne samopoczucie. Proste kroki taneczne, świetne kombinacje ruchów i motywująca muzyka stworzą niepowtarzalną atmosferę. Latynoskie rytmy porwą Ciebie od pierwszych zajęć do wspaniałej zabawy.

## TRX

To doskonały trening wytrzymałościowo-siłowy przeznaczony dla każdego z użyciem specjalnych taśm podwieszonych do sufitu. Metoda wykonywania ćwiczeń przy, której wykorzystujemy opór własnego ciała. Pozwala bezpiecznie wykonać setki różnorodnych ćwiczeń, które budują siłę, elastyczność, równowagę a także skutecznie zapobiegają urazom. TRX wykorzystuje twoją masę ciała i grawitację aby stworzyć opór podczas ćwiczeń.

## Wzmacnianie

Zajęcia odbywają się przy odpowiednio dobranej, rytmicznej muzyce. Obejmują rozgrzewkę, część wzmacniającą wybrane grupy mięśniowe bądź całe ciało, a kończą się stretchingiem. Do treningu używane są różne przybory (m.in. hantle, step,

gumowe pasy), które zwiększają obciążenie i urozmaicają zajęcia. Ćwiczenia poprawiają kondycję fizyczną, wytrzymałość i siłę mięśni, przyspieszają spalanie tkanki tłuszczowej, pozwalają wymodelować całe ciało.

## Step

Step to doskonałe zajęcia aerobowe. Cała lekcja jest zbudowana z układów choreograficznych wykonywanych na stepach. Ćwiczenia te silnie oddziałują na mięśnie pośladkowe oraz na mięśnie ud. Trening jest wyjątkowo atrakcyjny ze względu na szybką dynamikę i niezliczoną ilość kombinacji jakie można wykonywać na stepie. Jest to doskonała zabawa połączona z intensywną pracą nad swoim ciałem.

## Choreografia

To zajęcia łączące elementy aerobiku i rozmaitych tańców m.in. latynoamerykańskich (salsy, samby). Treningi są intensywne, poprawiają kondycję i koordynację ruchową. Pomagają spalić zbędną tkankę tłuszczową, świetnie kształtują figurę i nadają ruchom gibkości. Ciekawe, wyszukane choreografie są dalekie od monotonii, a energetyczne rytmy pobudzają do wysiłku, dodają pewności siebie i pozwalają uwolnić emocje.

## Stretching

Stopniowe i ostrożne rozciąganie mięśni, które poprawiają ich elastyczność oraz zwiększą zakres ruchu w stawach. Wykonując ćwiczenia wg tej metody nie należy niczego robić gwałtownie na siłę. Stretching – to utrzymanie mięśni w określonej pozycji w czasie 10 – 30 sek.

## Pilates

To ćwiczenia inspirowane Jogą, baletem i ćwiczeniami siłowymi. Trening ten to praca nad wszystkimi partiami ciała, rozciąganie, rozluźnianie mięśni. Ćwiczenia ukierunkowane są na poprawę elastyczności siły i równowagi. Zaletą Pilates jest bardzo duża efektywność. Zajęcia pozytywnie wpływają na psychikę i wygląd. Uczą poprawnego oddychania. Niwelują bóle kręgosłupa i stawów. Są przeznaczone dla każdego bez względu na wiek i kondycję ruchową.

## ABT

To trening wzmacniająco-kształtujący dolne partie ciała. Kształtuje mięśnie oraz znacząco wpływa na spalanie tkanki tłuszczowej.

## Pump

Prosta i krótka rozgrzewka ze sztangą przygotowuje mięśnie do dalszej, mocniejszej pracy, na zajęciach nie ma skomplikowanej choreografii więc odnajdzie się tu nawet ktoś bez poczucia rytmu i koordynacji, a później przysiady, wyciskanie na klatkę piersiową, praca mięśni grzbietu, triceps, biceps, barki, brzuszki i stretching – czyż to nie gwarantuje idealnego wszechstronnego treningu? Podczas zajęć używa się małych i średnich obciążeń za to liczba powtórzeń jest ogromna. Na każdą grupę mięśniową poświęca się od 4 do 8 minut, co gwarantuje typową pracę wytrzymałościową, a więc spalanie tkanki tłuszczowej i wzmocnienie mięśni, bez zbytnich ich przyrostów.

## [Power Jump](#)

Intensywnie i efektywnie redukuje tkankę tłuszczową. Podczas jednego, 20-minutowego treningu możemy spalić nawet 200 kalorii! Program ćwiczeń Power Jump jest tak opracowany, by modelował wszystkie najważniejsze elementy ciała, takie jak: brzuch, pośladki, uda. Fundamentem sukcesu rewelacyjnej sylwetki wyrzeźbionej dzięki treningom Power Jump jest dynamizm ćwiczeń, który jest jednoznaczny z ich efektywnością.

## [Fat Burning](#)

Ćwiczenia aerobowe polegające na intensywnych ćwiczeniach, które mają na celu redukcję tkanki

tłuszczowej. Ćwiczenia zostały skonstruowane tak aby ułatwić walkę z nadwagą oraz wzmocnić mięśnie brzucha, ud i pośladków. Trening pozwala na uzyskanie dobrej formy i dobrego samopoczucia.

Jedna z najnowszych form zawartych w choreografii, którą wykonujemy w takt.

## Płaski Brzuch

Ćwiczenia o charakterze kondycyjnym. Spalanie tkanki tłuszczowej i kształtowanie mięśni brzucha to podstawowe i priorytetowe zadania tego treningu. Szereg technik ćwiczeń i różnorodne przybory wykorzystywane w tej części lekcji mają na celu wzmocnienie i wyrzeźbienie mięśni brzucha oraz grzbietu jak i pozbycie się tkanki tłuszczowej.

## TRENING OBWODOWY

Trening na specjalnie przygotowanych stacjach , gdzie każda stanowi nowe wyzwanie. Trening obwodowy to idealne połączenie treningu siłowego i aerobowego . Jeżeli nudzą Cię tradycyjne ćwiczenia na siłowni lub na zajęciach fitness , szukasz nowych wyzwań, chcesz zrzucić zbędne kilogramy , wymodelować ciało, to trening obwodowy jest idealny dla Ciebie.

I am text block. Click edit button to change this text. Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Ut elit tellus, luctus nec ullamcorper mattis, pulvinar dapibus leo.