

GODZ.	PON	WT	ŚR	CZW	PT	GODZ.	SOB	NIE
9:00			ABT			10:00	BODY SHAPE 90'	
10:00	TBC	ZUMBA	PŁASKI BRZUCH		PUMP	10:30		PUMP
17:15			PUMP			11:30		ABS STRETCH
18:00	BODY BALL/STEP BASIC*	DANCE		FAT BURNING	ABT	14:30	PUMP	
18:30			BODY SHAPE					
19:00	TBC	STRETCH		ABS STRETCH	ZUMBA			
20:00	PUMP	PUMP	ZUMBA	PUMP	PŁASKI BRZUCH			

* Treningi Body Ball oraz Step Basic odbywają się przemiennie co drugi tydzień

PUMP	Trening siłowo-wzmacniający przy użyciu gryfów, świetnie kształtujący sylwetkę, spalający tkankę tłuszczową. Dla pań i panów.
TBC	Trening ogólnorozwojowy, wzmacniający wszystkie grupy mięśniowe z wykorzystaniem sprzętu fitness (obciążenia, gumy, stepy itp.). Dla wszystkich, którzy chcą wzmocnić zarówno górne jak i dolne partie ciała.
ABT	Zestaw prostych ćwiczeń. Zajęcia wzmacniające mięśnie pośladków, ud i brzucha. Przeznaczone dla każdego.
BODY SHAPE	Zajęcia o charakterze ogólnorozwojowym angażujące wszystkie partie ciała. Oprócz kształtowania sylwetki, celem tych zajęć jest również podniesienie wydolności organizmu. Włączenie do zajęć układu podstawowych kroków dodatkowo podnosi tętno, co przyspiesza spalanie tkanki tłuszczowej.
ABS STRETCH	Zajęcia polegające na kształtowaniu mięśni brzucha i wysmukleniu talii, zakończone ćwiczeniami rozciągającymi wszystkie grupy mięśniowe, w celu zachowania ich naturalnej długości i elastyczności.
BODY BALL	Zajęcia z piłką fit ball sprawiają, że błyskawicznie wzmocnisz swoje ciało i nadasz mu wyjątkową jędrność. Balansowanie na piłce uaktywnia wiele grup mięśniowych w szczególności mięśnie szkieletowe odpowiedzialne a utrzymanie prawidłowej postawy. Ćwiczenia z piłką polecane są dla osób w każdym wieku, a szczególnie dla osób mających problemy z kręgosłupem.
PILATES	Zajęcia wzmacniające mięśnie całego ciała. Ćwiczenia wykonywane są przy spokojnej muzyce, w rytmie własnego oddechu. Pilates kształtuje nawyk utrzymania prawidłowej sylwetki oraz poprawia czucie własnego ciała. Dzięki ćwiczeniom wzrasta świadomość ruchu i koordynacja. Dla wszystkich.
FAT BURNING	Trening aerobowy o średnim natężeniu, którego celem jest spalanie tkanki tłuszczowej.
PŁASKI BRZUCH	Pierwsza część zajęć to trening aerobowy składający się z podstawowej choreografii na podłodze, mający na celu spalanie zalegającej na brzuchu tkanki tłuszczowej. Druga część zajęć to ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha.
ZUMBA	To zajęcia, które poprzez świetną zabawę kształtują naszą sylwetkę, dbają o naszą kondycję, a przede wszystkim napawają nas optymizmem i wprawiają w świetne samopoczucie. Proste kroki taneczne, świetne kombinacje ruchów i motywująca muzyka stwarza atmosferę świetnej imprezy i totalnie porywa nas do zabawy.
STEP BASIC	Proste zajęcia dla początkujących z użyciem stepu. Nauka podstawowych kroków, prostej choreografii i techniki. Zaangażowanie głównie dolnych partii ciała. Ćwiczenia o umiarkowanej intensywności, pomagające spalać tkankę tłuszczową.
DANCE	Taneczna forma aerobiku, choreografia bazuje na znanych krokach. Świetna atmosfera i magiczny klimat, zajęcia inspirowane muzyką Latino, Afro, Oriental, Broadway i Pop, Hip-Hop i inną. Zajęcia dla grupy zaawansowanej.

KIEROWNICTWO KLUBU ZASTRZEGA MOŻLIWOŚĆ ODWOŁANIA ZAJĘĆ W PRZYPADKU, GDY LICZBA CHĘTNYCH NA AEROBIK BĘDZIE MNIEJSZA NIŻ 5 OSÓB