



















GODZ.	PON	WT	ŚR	CZW	PT	GODZ.	SOB	NIE
17:45	PUMP	BODY SHAPE	ANTICELLULITE	ZUMBA	BODY SHAPE	10:30	PUMP	BASIC STEP
18:30	SKI CLASS	DANCE	DANCE	AERO KICK BOX	BASIC STEP	11:15	CARDIO BOX	ANTICELLULITE
19:15	ZUMBA	STEP	PUMP	ABS & STRETCH	ANTICELLULITE			

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


TRENINGI WZMACNIAJĄCE MIĘŚNIE I RZEŹBIĄCE SYLWETKĘ

	OPIS	ODDZIAŁYWANIE NA PARTIE CIAŁA	WYKORZYSTYWANE SPRZĘTY	POZIOM TRUNDUŚCI	POZIOM INTENSYWNOŚCI
ANTI CELLULITE	Proste ćwiczenia ujędrniają skórę, kształtujące i wzmacniają mięśnie . Wymodeluj swoje ciało, usuń cellulit!	Pośladki, uda, brzuch	maty, ovoball, stepy		
ABS & STRETCH	Wzmacniamy i modelujemy brzuch , usuwamy „oponkę”, wysmuklamy talię! W drugiej części rozciągamy wszystkie mięśnie , przez co zapobiegamy wielu kontuzjom.	I cz. – brzuch, II cz. – całe ciało	maty		
BODY SHAPE	Wyrzeźb swoje ciało! Trening wzmacniający wszystkie partie ciała z wykorzystaniem sprzętu. Wzmocnij i ukształtuj swoją sylwetkę!	Górne i dolne partie ciała; wszystkie grupy mięśniowe	maty, gumy, ovoball, stepy, ciężarki		
PUMP	Trening siłowo-wzmacniający z użyciem sztang. Kształtuje mięśnie, spala tkankę tłuszczową . Dla pań i dla panów.	Górne i dolne partie ciała; wszystkie grupy mięśniowe	sztangi, maty, stepy		
SKI CLASS	Specjalistyczny trening przygotowujący do sezonu narciarskiego i snowboardowego. Wzmocnisz mięśnie, poprawisz kondycję, zmniejszysz ryzyko urazów i kontuzji .	Uda, pośladki, brzuch, ramiona	maty, gumy, ovoball, stepy, ciężarki		

TRENINGI ZAWIERAJĄCE UKŁADY CHOREOGRAFICZNE

	OPIS	ODDZIAŁYWANIE NA PARTIE CIAŁA	WYKORZYSTYWANE SPRZĘTY	POZIOM TRUNDUŚCI	POZIOM INTENSYWNOŚCI
STEP BASIC	Proste zajęcia z użyciem stepu dla początkujących . Podstawowe kroki, prosta choreografia. Rewelacyjny spalacz tkanki tłuszczowej .	Dolne partie ciała (uda, łydki)	step		
STEP	Zajęcia choreograficzne ze stepem. Rozwijasz koordynację, pamięć ruchową i koncentrację. Ćwiczenia trudniejsze, dla osób bardziej wymagających . Świetny spalacz tkanki tłuszczowej .	Dolne partie ciała (uda, łydka)	step		
DANCE	Taniec, zabawa, emocje oraz choreografia, która porywa. Naprawdę przyjemny i efektywny trening! Zajęcia dla grupy średnio- i zaawansowanej .	Całe ciało tańczy!	-		

TRENINGI POPROAWIAJĄCE KONDYCJĘ

	OPIS	ODDZIAŁYWANIE NA PARTIE CIAŁA	WYKORZYSTYWANE SPRZĘTY	POZIOM TRUNDUŚCI	POZIOM INTENSYWNOŚCI
CARDIO BOX	Najnowsze trendy: trening funkcjonalny połączony z boksowaniem . Zero choreografii, zero kroków aerobikowych, maksimum energii!!! Prosty, bardzo mocny trening. Przekroczysz swoje granice! Dla pań i panów .	Wszystkie grupy mięśniowe	maty, ovoball, stepy, gumy, ciężarki		
AERO KICK BOX	Uderzamy i kopimy - no contact. Trening kondycyjno – wytrzymałościowy, wykorzystujący elementy sztuk walki . Koordynacja, kształtowanie ciała, energia. Dla średnio- i zaawansowanych pań oraz panów .	Wszystkie grupy mięśniowe	-		
ZUMBA	Zabawa, energia, gorąca muzyka! Trening inspirowany rytmami afro- latino. Poprawisz kondycję, ukształtujesz sylwetkę . Prosty, energetyczny trening dla wszystkich! Shake it, move it, feel it!	Całe ciało tańczy!	-		