

FITNESS CLUB PROACTIV ROZKŁAD ZAJĘĆ OD 18 IX 2017

GODZINA	PONIEDZIAŁEK			WTOREK			ŚRODA			CZWARTEK			PIĄTEK			SOBOTA		NIEDZIELA			
	INDOOR CYCLING-SPINNING-ROWERY sala C																				
	17.30 – 18.30 ŁUKASZ			17.00 – 18.00 18.00 – 19.00 PAWEŁ			17:00 - 18:00 KASIA zajęcia od 11.10.2017														
SALA																					
	A	B	D	A	B	D	A	B	D	A	B	D	A	B	D	A	D	A	D		
9.00 – 10.00	BPU Mirela			TBC Natalia			PŁASKI BRZUCH 09.00-10.00 STRETCH 10.00-10.30 Mirela				TBC+ interwały Natalia				BBS Natalia			TBC 9.30- 10.30	JOGA 9.45- 11.15 Zbyszek O.	BPU 10:00- 11:00 Magda M.	
16.00 – 17.00	PRO PUMP Marlena Z.			BODY WORKOUT Michał J.		TRIO 16:30- 17:00 Magda M.	TBC Natalia			JOGA 16:30- 17.50 Leszek Ś	TRENING OBWODOWY Natalia		PILATES FUNKCJONALNY Mirela	BPU Natalia			PŁASKI BRZUCH & STRETCH 10.30 - 11.30			ZDROWY KRĘGOSŁUP 11:00-12:00 Magda M.	
17.05 – 18.05	FAT KILLER Marlena Z.	BOKS 17.00-18.00 Loki	PILATES & FIT BALL Agata	STEP Michał J.		ZDROWY KRĘGOSŁUP Magda M.	TABATA Agata G	BOKS 17.00-18.00 Loki			PRO PUMP Natalia		ZDROWY KRĘGOSŁUP Daria	TBC Natalia		BOKS 17.00- 18.00 Loki					
18.10 – 19.10	PRO PUMP Basia T.	FAT KILLER Agata W.	JOGA 18.15- 19.45 Leszek Ś.	TBC CROSS Rafał	SALSATION 18:10- 19:10 Daria	* INST. JOGI 18.30- 20.00	PŁASKI BRZUCH & STRETCH Agata G.	KETTLEBELL 18.30- 19.30 Michał P.	ZUMBA 18.00- 19.00 Gosia	BPU Daria		JOGA 18.20-19.50 Leszek Ś.	FIT BOX Rafał								
19.15 – 20.15	TRENING OBWODOWY Basia T.	KETTLEBELL Michał P.		FIT BOX Rafał	STREET WORKOUT 18:00-19:00 Sławek strefa funkcjonalna		TBC Agata G.		* SALSA 19.10- 20.10	TRENING OBWODOWY Daria	STREET WORKOUT 18:00-19:00 Sławek strefa funkcjonalna		TBC CROSS Rafał		* SALSA 19.10- 20.10						
20.20 – 21.20	* TAI CHI 20.15- 21.45		* SALSA 20.10- 21.10			* SALSA 20.10- 21.10			* SALSA 20.20- 21.20			* SALSA 20.10- 21.10			* SALSA 20.20- 21.20						

LEGENDA Prosimy o wcześniejsze zapisy na powyższe zajęcia- tel. 350 86 00

FIT BOX - trening kondycyjny, rzeźbi sylwetkę i daje okazję do poprawy techniki uderzeń **BPU** brzuch, pośladki, uda, ćwiczenia wzmacniające **FIT BALL** - ćw. rozluźniające i wzmacniające z elementami Pilatesa i piłki

TBC zajęcia polegające na rzeźbieniu mięśni całego ciała za przyrządami i stepem **SALSATION** jest treningiem tanecznym, który zmienia funkcjonalne elementy treningowe na nowatorskie ruchy taneczne Każde zajęcia są łatwe i rozrywkowe a trening funkcjonalny. To mieszanka różnych rytmów, tańców i zasad fitnessu **TRIO** 3x10minut(cardio,pośladki+uda,brzuch) **INDOOR CYCLING (ROWERY)** zajęcia aerobowe wzmacniające układ krążenia, spalające tkankę tłuszczową

BBS- brzuch, biodra+stretching **PILATES** ćwiczenia mają na celu wzmocnienie mięśni, zwiększenie elastyczności, poprawę kondycji. Głównie ćwiczenia wykonuje się na macie. **FAT KILLER** –zajęcia na stepie o bardzo dużej intensywności i niskim tempie. **ZUMBA** to zainspirowana latynoskimi rytmami fuzja tańca i aerobiku **TABATA** intensywny trening aerobowy, poprawia wydolność aerobową i anaerobową, przyspiesza metabolizm i stymuluje spalanie tkanki tłuszczowej.

KETTLEBELL połączenie treningu wytrzymałościowego, siłowego i funkcjonalnego z wykorzystaniem odważników. Zajęcia dla Panów i Pań, bez choreografii; **PRO PUMP** zajęcia wytrzymałościowo-siłowe z wykorzystaniem sztang. Trening polega na wzmocnieniu poszczególnych grup mięśniowych. Zajęcia dla Pań i Panów, bez choreografii. **TRENING OBWODOWY** to intensywny trening składający się z 8-15 ćwiczeń które wykonujemy ok. 1minuty. Tempo dostosowujemy do swojej kondycji. Trening ten daje szybkie efekty. **ZDROWY KRĘGOSŁUP** ćwiczenia rozluźniające, mobilizujące, wzmacniające i rozciągające poszczególne grupy mięśniowe. Ćwiczenia na bazie metody pilatesu wzmacniają także głębokie partie mięśniowe.

STREET WORKOUT/KALISTENIKA - specjalistyczny program rozwoju siły w oparciu o pracę z masą własnego ciała **BODY WORKOUT** ćwiczenia wzmacniające całego ciała. **TBC CROSS** mocne uderzenie w 1 pigułce-mix zajęć TBC, PowerPump, Twrady płaski brzuch, Cardio. Ciało silne, smukłe, wytrzymałe, zdrowe. **PILATES FUNKCJONALNY** połączenie tradycyjnego pilatesu z treningiem funkcjonalnym, praca z ciężarem własnego ciała i mobilnością całego ciała.

* ZAJĘCIA DODATKOWO PŁATNE