

FITNESS CLUB PROACTIV ROZKŁAD ZAJĘĆ OD 15 V 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			17.00 - 18.00 ŁUKASZ						09:00-10:00 ŁUKASZ		10:00-11:00 ŁUKASZ				
	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 Agnieszka	JOGA 9.45- 11.15 Zbyszek O.	BPU 10:00- 11:00 Magda M.		
16.00 – 17.00	PRO PUMP Asia			BPU Michał J.	TRIO 16:30- 17:00 Magda M.		TBC Natalia			JOGA 16:45- 17.45 Leszek Ś	TRENING OBWODOWY Natalia		FIT BALL & STRETCH Daria	BPU Natalia			PŁASKI BRZUCH & STRETCH 10.30 - 11.30 Agnieszka			ZDROWY KRĘGOSŁUP 11:00-12:00 Magda M.		
17.05 - 18.05	FAT KILLER Asia	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			FACTS MOVEMENTS 16:30-17:30 Mirela	TBC Natalia		BOKS 17.00- 18.00 Loki						
18.10 - 19.10	PRO PUMP Asia	FAT KILLER Agata W.	JOGA 18.15- 19.45 Leszek Ś.	CROSS FIGHT Rafał		* 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 Agnieszka		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 Agnieszka	STREET WORKOUT 18:00-19:00 Sławek strefa funkcjonalna		CROSS FIGHT Rafał		* SALSA 19.10- 20.10							
20.20 - 21.20	* TAI CHI 20.30- 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 z 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 **FACT MOVMENTS** trening na mobilność, stabilność, balans, czucie głębokie i świadomość ciała. Przygotowujący na intensywne zajęcia np.interwał.**ZUMBA** to zainspirowana latynoskimi rytмами 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

* ZAJĘCIA DODATKOWO PŁATNE