

FITNESS CLUB PROACTIV ROZKŁAD ZAJĘĆ OD 18 IX 2017

Godzina	PONIEDZIAŁEK			WTOREK			ŚRODA			CZWARTEK			PIĄTEK			SOBOTA		NIEDZIELA			
	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			PLASKI BRZUCH 09.00-10.00 STRETCH 10.00-10.30 Mirela				TBC+ interwały Natalia				BBS Natalia			TBC 9.30- 10.30 Magda K	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.			TBC Natalia			JOGA 16:30- 17.50 Leszek Ś	TRENING OBWODOWY Natalia		PILATES FUNKCJONALNY Ada		BPU Natalia			PLASKI BRZUCH & STRETCH 10.30 - 11.30 Magda K			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	PLASKI 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		PRO PUMP 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

WWW.PROACTIVKATOWICE.PL

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) **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