

# TYGODNIOWY HARMONOGRAM ZAJĘĆ FITNESS:

- **PONIEDZIAŁEK** - 18.00 – 18.55 – **Fitball**

- 19.00 – 19.55 – **Body BPU** (brzuch, uda, pośladki)

- **ŚRODA**

- 18.00 – 18.55 – **TBC** (Total Body Conditioning)

- 19.00 – 19.55 – **Trening obwodowy/ funkcjonalny**

- **PIĄTEK**

- 18.15 – 19.10 – **Step&Shape/ Tabata**

- 19.15 – 20.10 – **Body BPU/ Step Basic+Brzuch**

**„UWIERZ, ŻE MOŻESZ, A JUŻ BĘDZIESZ W POŁOWIE DROGI.”**

*Prezentujemy również krótki opis zajęć, tak aby mogli Państwo dobrać najbardziej odpowiadające własnych wymaganiom formy fitness:*

**Fitball** - Trening wzmacniający wszystkie grupy mięśniowe. Doskonałe rezultaty pracy nad ciałem dzięki niestabilnej powierzchni piłki, która u uczestników wymusza świadomą pracę, technikę i szukanie tzw. balansu ciała. Trening z piłką to połączenie efektów wzmacniających mięśnie, korekcyjnych, stabilizujących i odciążających stawy kręgosłupa. Celem zajęć jest wzmocnienie głębokich mięśni ciała odpowiedzialnych za piękną sylwetkę, wyprostowaną postawę. Trening dla wszystkich.

**Body BPU (brzuch, uda, pośladki)** – Ćwiczenia mające charakter wzmacniająco – kształtujący. Zestaw ćwiczeń na uda, pośladki i brzuch. Ćwiczenia zwiększają kondycję fizyczną, wzmacniają i wysmuklają dolne partie ciała.

Trening skierowany do wszystkich, również dla osób początkujących. W treningu tym nie ma choreografii ani szybkiego tempa.

**TBC (Total Body Conditioning)** – Zestaw ćwiczeń w rytm muzyki służący rzeźbieniu całego ciała, pozwalający też na poprawę koordynacji ruchowej i kondycji organizmu. Trening składa się z krótkiej prostej choreografii oraz z ćwiczeń wzmacniających oraz rzeźbiących całe ciało.

Trening skierowany dla każdego.

**Trening funkcjonalny** – Zestaw intensywnych ćwiczeń, których celem jest wszechstronne wzmocnienie mięśni bez rozbudowywania masy mięśniowej. Polega na imitowaniu ruchów, które wykonujemy na co dzień przy zwykłych czynnościach, ale w szybszym tempie i z wieloma powtórzeniami. Trening funkcjonalny wzmacnia całe ciało, ale nie powoduje widocznej rozbudowy mięśni. Ze względu na to, że łączy w sobie kilka rodzajów ruchu jednocześnie, poprawia gibkość i koordynację. Oprócz tego szybkie tempo ćwiczeń zwiększa ogólną wydolność organizmu i poprawia krążenie krwi.

Trening skierowany dla średniozaawansowanych.

**Trening Obwodowy** - trening ten polega na zastawieniu kilku ćwiczeń na różne partie ciała i ułożeniu ich w formie obwodu. Takich ćwiczeń może być od 5-10. Ponadto trening na obwodzie koła dodaje motywacji. Podczas trwania treningów obwodowych uczestnicy widzą siebie nawzajem i dodają sobie energii, wspierają się.

W taki sposób możemy wykonać przykładowo 3 obwody. Ogromną zaletą treningu obwodowego jest wszechstronność ćwiczeń. Ćwiczenia angażują zarówno górne jak i dolne partie mięśniowe.

**Step&Shape** – Trening łączący w sobie ćwiczenia aerobowe i wzmacniające. Zajęcia odbywają się z wykorzystaniem stepów. Trening zawiera choreografię na stepie przez co doskonale ujędrniają nasze uda i pośladki oraz ćwiczenia wzmacniające. Trening ten wysmukli sylwetkę, wzmocni mięśnie, poprawi kondycję. Trening skierowany dla średniozaawansowanych.

**Tabata** – trening polegający na wykonywaniu intensywnych ćwiczeń przez 20 sekund po czym następuje 10 sekund przerwy. Ćwiczenia wykonywane podczas serii są bardzo różnorodne. Tabata bazuje na elementach treningu funkcjonalnego. Podczas treningu bardzo dobrze sprawdzają się takie ćwiczenia jak pompki, przysiady, pajace, szybki bieg, brzuszki.

**Efekty:** – spalanie tkanki tłuszczowej, – przyspieszenie metabolizmu, – wzrost wydolności organizmu, – kompleksowy rozwój fizyczny organizmu, poprzez zaangażowanie wielu grup mięśniowych w pojedynczym ćwiczeniu, – wzmocnienie mięśni całego ciała, – dodaje pewności siebie i sprawia, że dajemy z siebie więcej.

## SERDECZNIE ZAPRASZAMY!

