



# GRAFIK ZAJĘĆ GRUPOWYCH

poniedziałek

wtorek

środa

czwartek

piątek

11.00  
REHA PILATES  
MAMA  
prowadzi: Ania

7.00  
CROSS TRENING  
prowadzi: Seba

⋮

⋮

⋮

⋮

⋮

18.00  
HARDSTYLE  
KETTLEBELLS  
prowadzi: Seba

18.30  
PILATES  
prowadzi: Klaudia

18.00  
FIT-BOXING  
prowadzi: Seba

18.00  
REHA PILATES  
prowadzi: Ania

19.00  
HARDSTYLE  
KETTLEBELLS  
prowadzi: Seba

19.00  
HARDSTYLE  
KETTLEBELLS  
prowadzi: Seba

- ▶ **STRETCHING** | ćwiczenia stworzone dla osób, które potrzebują zwiększyć swoją sprawność, zakresy ruchomości w stawach i lepszą regenerację po treningu. Praca z oddechem i świadomość ciała to uzupełnienie regularnych treningów z obciążeniem.
- ▶ **PILATES SLIM** | zajęcia przeznaczone dla osób, które znają podstawy treningu pilatesowego i potrzebują większych wyzwań. Ćwiczenia odbywają się w szybszym tempie i charakteryzują się większą liczbą powtórzeń kształtujących.
- ▶ **REHA PILATES** | zajęcia prowadzone przez fizjoterapeutkę na bazie metody Pilates. Przeznaczone dla osób będących w trakcie terapii, jak i tych których dotyczą problemy narządu ruchu. Ćwiczenia dobrane są indywidualnie do potrzeb każdego z uczestników.
- ▶ **PILATES MOBILITY** | zajęcia wzorujące się na zasadach metody pilates. Przeważają jednak elementy uelastyczniające i rozciągające ciało. Głównym celem zajęć jest zwiększanie mobilności. Korzystamy też z technik rollingu.
- ▶ **HARD STYLE KETTLEBELLS** | trening z wykorzystaniem odważników kulowych i masy własnego ciała, skoncentrowany na budowaniu siły, ukierunkowany na zharmonizowany rozwój tak, by efekty i korzyści płynące z treningu miały wymiar ogólny (poprawna postawa, silne nogi i pośladki, mocne i zdrowe plecy) oraz przekładający się na wyniki w sporcie, który uprawiasz.  
**Cel:** zbuduj silną sylwetkę, mocny brzuch, sprawne ciało, opanuj wzorową technikę.
- ▶ **CROSS TRENING** | zajęcia o charakterze kondycyjno-wytrzymałościowym, różnorodne ćwiczenia z wykorzystaniem masy własnego ciała, trx, bulgarian bag, kettlebells, wysoka intensywność i dużo spalonych kalorii w krótkim czasie.  
**Cel:** zwiększ wydolność organizmu, zrzuć zbędne kilogramy.
- ▶ **FIT-BOXING** | zajęcia z elementami boksu/kick boxingu, ukierunkowany na budowanie szybkości, koordynacji i poprawie zakresu ruchów w stawach. Dedykowany każdemu kto potrzebuje dobrej dawki ruchu i odstresowania.  
**Cel:** nauka elementów sportów walki, większa pewność siebie, lepsza sprawność i wydolność organizmu.