

LEGENDA:

DOBRY POCZĄTEK Grupa Początkująca, zajęcia prowadzone w umiarkowanym tempie, bez podskoków, dla osób w średnim wieku lub zaczynających przygodę z aerobikiem :)

STEP Ćwiczenia wykonywane poprzez wchodzenie i schodzenie ze stopnia platformy w różnym tempie. Możliwość regulacji wysokości zwiększa intensywność zajęć :)

SMUKŁE CIAŁO (Body shape) Trening wzmacniający i rzeźbiący całą sylwetkę z wykorzystaniem przyborów - ciężarki, przeplatane układami choreograficznymi :)

TOTALNA KONDYCHA (TBC) Total Body Conditioning czyli praca nad całym ciałem. Ćwiczenia siłowo-wytrzymałościowe kształtujące i wzmacniające mięśnie. Podczas zajęć wykorzystujemy obciążniki na nogi, ciężarki, stepy, maty :)

AEROBOX Typowe ćwiczenia aerobiku zostały wzbogacone o elementy kick-boxingu i boksu. Ćwiczenia opierają się na ciosach prostych i sierpowych oraz typowej pracy nóg, charakterystycznych w tej dyscyplinie sportowej :)

PIŁKI I PIŁKI Zajęcia z piłkami dużymi (śr. Ok 65 cm) i małymi (śr. Ok 22 cm) doskonałą równowagę, stabilizację i koordynację ruchową. Taka forma urozmaica zajęcia i likwiduje napięcia wywołane stresem, siedzącym trybem życia, zwiększa energię życiową, siłę i gibkość ciała :)

BRZUCH,POŚLADKI,UDA (ABT) Zestawy ćwiczeń na mięśnie brzucha, pośladków i obręczy biodrowej. Zajęcia rozpoczynają się rozgrzewką, trwającą 10 - 15 minut, w której wykonywane są proste kroki. 30 minut części głównej charakteryzują ćwiczenia siłowe w pozycji niskiej (leżenie) i pół niskiej (siad) :)

KRZEPA (Circuit) Zajęcia zawierają siłowe formy ruchowe z przyborami (pasy gumowe i ciężarki), które połączone z tradycyjnymi krokami aerobiku, mają na celu zwiększenie częstości skurczów serca. Stosuje się w formie stacyjnej typowe kroki aerobiku naprzemiennie z ćwiczeniami siłowymi :)

TANŃCZ AEROBIK (latino, salsa, afro) Inspiracją dla tych odmian aerobiku jest taniec. Choreografia tych zajęć opiera się przede wszystkim na rytmicznych krokach marszowych, tanecznych w których nogi, ramiona i stawy biodrowe poruszają się zgodnie z odpowiednim rytmem muzyki :)

SPALAM SIĘ (Fat Burning) (z ang. spalanie tłuszczu) Osoby wykonują w takt niezbyt szybkiej muzyki bardzo proste, niezbyt męczące ćwiczenia, tworzące nieskomplikowany układ choreograficzny. Trening o umiarkowanej intensywności. Nie ma mowy o skokach, wymachach czy energicznych ruchach. Tajemnicą sukcesu jest bowiem taki trening, który pozwala utrzymać stałe tętno 120-130 uderzeń na minutę, bo wtedy najłatwiej pozbyć się zbędnej tkanki tłuszczowej :)

WYGINAM CIAŁO ŚMIAŁO (YOGA) zajęcia polecane wszystkim i w każdym wieku poprawia stan zdrowia, działa kojąco na nerwy, rehabilituje ciało, wycisza umysł. Systematyczna praktyka daje dużo energii i siły do działań w życiu codziennym :)

CIĘŻARÓWKI ćwiczenia dla Pań w ciąży, bardzo spokojne, odprężające, odciażające odcinek lędźwiowy w każdym trymestrze ciąży :)

HI-LO To kombinacja kroków aerobiku ujęta w logiczny układ ćwiczeń o dużej intensywności, pozwalająca się wypocić, wytańczyć, spalić tkankę tłuszczową, poprawić kondycję i koordynację ruchową.

GIMNASTYKA zajęcia przy muzyce przeznaczone dla pań w średnim wieku, ćwiczenia o małej intensywności, mające na celu usprawnić nasz organizm – łatwe i przyjemne.

TANIEC TOWARZYSKI jest zbiorem 10 tańców wykonywanych przez parę. Przedstawiciel płci męskiej tańczy z przedstawicielką płci żeńskiej.

ZDROWY KRĘGOSŁUP zajęcia przy muzyce z przyborami i bez, wzmacniające mięśnie kręgosłupa, otwierające klatkę piersiową, zapobiegające i rehabilitujące kręgosłup, przy okazji dobra zabawa i relaks.**Dla dzieci i dorosłych.**

BALET I MUSICAL zajęcia taneczne, poprawiające koordynację i sprawność, dla dzieci w wieku 5-8 lat (dzieci młodsze po decyzji instruktora)

MALI OLIMPIJCZYCY (3-5 lat) zajęcia ruchowe dla dzieci, połączone z elementami zabawy, tańca, dydaktyki, a także poprawy i prawidłowego rozwoju i postawy dziecka.

CHEERLIDERKI zajęcia taneczne z pomponami dla dziewcząt w wieku 8-13 lat i 13-16 lat. Wspaniała zabawa, rozwijająca koordynację ruchową, sprawność oraz pracę w zespole. Uczy subtelności wycucia muzyki.

PILATES trening całego ciała inspirowany jogą, baletem i ćwiczeniami siłowymi. Jego istotą jest rozciąganie, spinanie i rozluźnianie mięśni. System ten jest ukierunkowany na poprawę elastyczności, siły, równowagi i świadomości swojego ciała.

PŁASKI BRZUCH zajęcia przy muzyce, gdzie występuje ok. 20-30 min. ćwiczeń aerobowych, następnie bardzo intensywne ćwiczenia na mięśnie brzucha, zajęcia zakończone rozciąganiem.

SUPERMAMA I SUPERBEBE zajęcia przeznaczone dla mam i ich 3 miesięcznych pociech. Mama może ćwiczyć z maluchem w specjalnym nosidełku lub mieć „oko” na swojego malucha. Wiemy jaki problem sprawia powrót do formy i ładnej sylwetki po porodzie, dlatego wychodząc na przeciw Mamom zachęcamy je do udziału w specjalnie dla nich skonstruowanych zajęciach.

SUPERMAMA I SUPERMALUCH zajęcia dla Mam i ich pociech w wieku od 3 do 5 lat. Dzieci ćwiczą z Mamą co wspomaga więzi między nimi oraz pozwala obojgu wspólnie dbać o zdrowie.

RZEŹBIENIE FIGURY ćwiczenia kształtujące sylwetkę i wzmacniający wszystkie grupy mięśniowe. Obejmuje wielokrotnie powtarzane statyczne ćwiczenia, które wzmacniają i ujędrniają najważniejsze mięśnie. Ćwiczenie rzeźbiące, ujędrniające o średniej intensywności, przeznaczone dla każdego. Celem zajęć jest równomierne modelowanie całej sylwetki.

MAGICZNE SZTANGI ćwiczenia wytrzymałościowo-siłowe ze sztangą i przy muzyce. Na zajęciach ćwiczy się w grupie, wykonując setki powtórzeń podstawowych ruchów i ćwiczeń mających swoje korzenie właśnie na siłowni.

Serdecznie zapraszamy :)