

ZAJĘCIA ZORGANIZOWANE

SHAPE - zajęcia mające na celu kształtowanie sylwetki oraz spalanie tkanki tłuszczowej w trakcie których wykorzystujemy różne przybory mające za zadanie zwiększenie intensywności zajęć. Shape przeznaczone są dla wszystkich chcących wyrzeźbić swoje ciało, bez względu na wiek i stopień wytrenowania.

ZUMBA - to zainspirowane rytмами latynoskimi połączenie tańca i fitness. ZUMBA jest bardzo innowacyjnym systemem fitness, który poprzez świetną zabawę kształtuje naszą sylwetkę, dba o naszą kondycję, a przede wszystkim napawa nas optymizmem i wprawia nas w świetne samopoczucie, które zostaje na długo, długo poza zajęciami.

CORE 30' - półgodzinne zajęcia, których celem jest wzmocnienie mięśni brzucha i grzbietu, idealny trening w krótkim czasie, szczególnie dla zapracowanych.

PILATES - jedna z najbezpieczniejszych form aktywności ruchowej, która pozwala jednocześnie rozciągnąć i wzmocnić mięśnie całego ciała, odciążać kręgosłup oraz poprawić postawę. Zajęcia szczególnie polecane dla osób, które skarżą się na problemy z kręgosłupem.

BPU - intensywne zajęcia łączące trening wzmacniający z wysiłkiem aerobowym, dla wszystkich, którzy chcą spalić tkankę tłuszczową, poprawić kondycję i wytrzymałość.

STRETCH - zajęcia, które są niezbędnym dodatkiem do każdego intensywnego treningu, poprawiające elastyczność mięśni, zwiększające zakres ruchomości w stawach, dające poczucie panowania nad własnym ciałem.

STEP - wspaniała zabawa oraz intensywny trening całego ciała w jednym, zajęcia dla wszystkich, którzy lubią choreografię wykonywaną w rytmie porywającej muzyki

FAT BURNING - ćwiczenia oparte na treningu aerobowym. Doskonała metoda, aby spalić tkankę tłuszczową oraz poprawić kondycję, ciekawa alternatywa dla osób, które lubią się zmęczyć, a nie przepadają za bieganiem.

PROFORMA - ćwiczenia kształtujące mięśnie całego ciała, wykonywane ze sztangą, której waga jest dobierana pod względem możliwości ćwiczącego. Wspaniałe rezultaty, świetna zabawa. Doskonały trening dla kobiet i mężczyzn chcących spalić tkankę tłuszczową oraz stworzyć rzeźbę mięśni, polecany dla wszystkich

FIGHT CLUB - zajęcia przeznaczone tylko i wyłącznie dla Panów. Intensywne, wykorzystujące różnorodne elementy sztuki walki spowodują wzrost wytrzymałości i pewności siebie. Masz za dużo energii i nie potrafisz sobie z nią poradzić przyjdź a my pomożemy Ci ją rozładować.

SALSA SOLO - zajęcia specjalnie dla kobiet. Na zajęciach kładzie się nacisk na rozwój świadomości ciała oraz pracę wszystkich kobiecych atrybutów - klatki piersiowej, bioder oraz rąk. Celem zajęć jest nauczenie gracji ruchów i umiejętnego wykorzystania ciała w tańcu :) Zajęcia często mają charakter kondycyjny - gwarantują pozytywne zmęczenie i uśmiech na twarzy.

OVOBALL - Nazywana przez ludzi „Magicznym jajem”. Ćwiczenia z piłką Ovoball angażują jednocześnie wiele grup mięśniowych, a ich celem jest poprawienie naszej sprawności funkcjonalnej. Zadanie to ułatwia niestabilna powierzchnia piłki, która zmusza mięśnie do reakcji.