

GRAFIK ZAJĘĆ ZORGANIZOWANYCH LIPIEC 2020

-----DUŻA SALA-----

	PONIEDZIALEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
9:15 10:00	TABATA PATI	POWER ABS ANIA	TABATA PATI	POWER ABS ANIA	TABATA PATI	09:00- 09:55 POWER ABS ANIA	09:00- 09:55 POWER ABS ANIA
10:30 11:25	SZKOŁA PLECÓW ASIA	UMYSŁ I CIAŁO ANIA	SZKOŁA PLECÓW ASIA	UMYSŁ I CIAŁO ANIA	UMYSŁ I CIAŁO ANIA	10:00 – 10:55 UMYSŁ I CIAŁO ANIA	10:00 – 10:55 UMYSŁ I CIAŁO ANIA
16:00 16:50	BRZUCH , UDA, POŚLADKI DOROTA	TRENING FUNKCJONALNY PATI	BRZUCH, UDA, POŚLADKI DOROTA	TRENING FUNKCJONALNY PATI			
17:00 17:50	TRENING SIŁOWO- OBWODOWY ELA	ABS CELLULIT STOP EWA	TRENING SIŁOWO- OBWODOWY ELA	ABS CELLULIT STOP EWA	TRENING SIŁOWO- OBWODOWY ELA		
18:00 18:50	POWER ABS ANIA	SALSATION MONIKA	POWER ABS ANIA	SALSATION MONIKA	POWER ABS ANIA		
19:00 19:50		BRAZYLIJSKIE POŚLADKI PATI		BRAZYLIJSKIE POŚLADKI PATI			
20:00 20:50	RUNMAGEDDON PATRYK	CROSS TRAINING KUBA	RUNMAGEDDON PATRYK	CROSS TRAINING KUBA	RUNMAGEDDON PATRYK		

-----MAŁA SALA-----

GODZ.	PONIEDZIALEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
8:30 9:45	JOGA FLOW ROBERT		JOGA FLOW ROBERT		JOGA FLOW ROBERT	9:00 – 9:55 CROSS TRAINING KUBA
10:00 10:55	TRENING SIŁOWO- OBWODOWY ELA		TRENING SIŁOWO- OBWODOWY ELA		TRENING SIŁOWO- OBWODOWY ELA	
16:30 17:20		FIT FORMA AGATA	SZKOŁA PLECÓW ROBERT	FIT FORMA AGATA		
17:30 18:20			JOGA POCZĄTKUJĄCA ROBERT			
18:30 19:20	SZKOŁA PLECÓW ROBERT	UMYSŁ I CIAŁO ANIA		UMYSŁ I CIAŁO ANIA	JOGA POCZĄTKUJĄCA ROBERT	
19:30 20:20	POWER JOGA ROBERT					

-----SALA SPINNINGOWA-----

Zapisy

GODZ.	PONIEDZIALEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
10:00 10:55						SPINNING JUSTYNA	SPINNING MARIUSZ
16:30 17:25	SPINNING MARIUSZ	SPINNING JUSTYNA	SPINNING JUSTYNA	SPINNING MARIUSZ			
18:00 18:55	SPINNING ELA		SPINNING ELA	SPINNING JUSTYNA	SPINNING JUSTYNA		
19:30 20:25		SPINNING MICHAŁ	SPINNING MARIUSZ	SPINNING MICHAŁ			

WYTRZYMAŁOŚĆ

- **CROSS TRAINING** – trening wytrzymałościowo-siłowy o wysokiej intensywności. Pozwala osiągnąć doskonałą kondycję. Istotnym elementem treningu jest rywalizacja, nie tylko z czasem, ale i z samym sobą.
- **RUNMAGEDDON** – trening o wysokiej intensywności, zawierający elementy rywalizacji, mający na celu poprawę wytrzymałości i szybkości potrzebnej podczas startu w biegach z przeszkodami.
- **TRENING SIŁOWO-OBWODOWY** -Trening ten to wspaniałe narzędzie do rozwoju wytrzymałości mięśniowej, kondycji oraz pozbycia się tkanki tłuszczowej. Idealny dla tych, którzy oczekują szybkich i trwałych efektów.

FORMA

- **ABS CELLULIT STOP** – zajęcia skoncentrowane są na najbardziej podatnych na cellulit częściach ciała. Pomagają spalić tkankę tłuszczową, ujędrniają uda, pośladki i brzuch.
- **BRAZYLIJSKIE POŚLADKI**- trening wzmacniający i kształtujący dolne partie ciała, ze szczególnym uwzględnieniem mięśni ud i pośladków. Efekty są szybko widoczne.
- **FIT FORMA** –Ćwiczenia ze sztangą, kettlem, ciężarkami, bosu lub innymi przyrządami wykonywane przy muzyce, zapewniające poprawę kondycji, a także wzmocnienie siły mięśni, bez ich widocznego zwiększenia i spalenie podskórnej tkanki tłuszczowej.
- **PŁASKI BRZUCH** – zajęcia ukierunkowane na spalanie tkanki tłuszczowej oraz wzmocnienie mięśni brzucha. Trening składa się z części cardio w celu spalania tkanki tłuszczowej oraz intensywnych ćwiczeń siłowych wzmacniających mięśnie brzucha.
- **BRZUCH, UDA, POŚLADKI**-zajęcia skupiają się na problematycznych partiach ciała, aby Twoja figura była perfekcyjna.
- **TRENING FUNKCJONALNY** -zwiększa wydolność organizmu oraz zapobiega kontuzjom. Poprawia koordynację ruchową, równowagę ciała i stabilizację stawów.
- **POWER ABS**-trening skupiający się głównie na dolnych partiach ciała: brzuch, uda, pośladki. Sprzęt wykorzystywany podczas zajęć oraz duża liczba powtórzeń sprawia, że bez problemu wzmocnisz swoje mięśnie i wysmuklisz sylwetkę.
- **SPINNING**- dynamiczna jazda na rowerze stacjonarnym w rytm muzyki. Rozpoczyna się rozgrzewką, a kończy stretchingiem. Usprawnia krążenie, wzmacnia układ kostny oraz poprawia kondycję i wydolność organizmu.
- **TABATA**-to połączenie tradycyjnych ćwiczeń aerobowych z intensywnym treningiem interwałowym. Trening pozwala na szybkie spalanie tkanki tłuszczowej przy jednoczesnym dotlenieniu całego ciała.

ZDROWIE

- **SZKOŁA PLECÓW**- Zajęcia wzmacniające wszystkie partie mięśniowe biorące udział w stabilizacji kręgosłupa. Ćwiczenia likwidują ból i napięcie mięśniowe. Wyrabiają nawyk prawidłowej postawy podczas podstawowych czynności w życiu codziennym.

RELAKS

- **POWER JOGA** -to idealny wybór dla osób, które oprócz rozciągania chciałyby poprawić wytrzymałość, wysmuklić sylwetkę, spalić zbędne kalorie i poprawić elastyczność ciała. Jest to dynamiczna odmiana jogi, w której duży nacisk kładzie się na rozwój siły, elastyczności i gibkości ciała.
- **PILATES**- ćwiczenia mające na celu zwiększenia świadomości własnego ciała. Pracujemy nad wzmocnieniem mięśni głębokich brzucha, tułowia i miednicy, co ma wpływ na wyrobienie nawyku utrzymania prawidłowej sylwetki.
- **JOGA FLOW**- dzięki tym zajęciom na poziomie fizycznym wzmocnisz i rozciągniesz mięśnie, poprawisz przemianę materii, usuniesz toksyny z organizmu. Natomiast na poziomie psychicznym uzyskasz wewnętrzną równowagę, lekkość i energię.
- **UMYSŁ I CIAŁO**-doskonałe połączenie stretchingu oraz pilatesu. Zajęcia kształtują prawidłową postawę ciała, a znajomość ćwiczeń oddechowych pomoże wyciszyć i zrelaksować Wasze ciało i umysł.

TANIEC

- **SALSATION** - zajęcia opiera się na muzycznej interpretacji poszczególnych choreografii. Salsation łączy w sobie technikę tańca, muzykalność, trening funkcjonalny i oczywiście świetną zabawę.



(089) 612-97-97

www.bodyperfect.com.pl



Body Perfect



@klubbodyperfect