

GRAFIK ZAJĘĆ ZORGANIZOWANYCH PAŹDZIERNIK 2020

-----DUŻA SALA-----

	PONIEDZIALEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
9:00 09:50	TABATA PATI	POWER ABS ANIA	TABATA PATI	POWER ABS ANIA	TABATA PATI	POWER ABS ANIA	POWER ABS ANIA
10:00 10:50	TRENING SIŁOWO- OBWODOWY ELA	SUPER SENIOR ASIA	TRENING SIŁOWO- OBWODOWY ELA	SUPER SENIOR ASIA	TRENING SIŁOWO- OBWODOWY ELA	10:00 – 10:55 UMYSŁ I CIAŁO ANIA	10:00 – 10:55 UMYSŁ I CIAŁO ANIA
11:15 12:10	SZKOŁA PLECÓW ASIA		SZKOŁA PLECÓW ASIA		SZKOŁA PLECÓW ASIA		
16:00 16:50	BRZUCH , UDA, POŚLADKI DOROTA	TRENING FUNKCJONALNY PATI	BRZUCH, UDA, POŚLADKI DOROTA	TRENING FUNKCJONALNY PATI			16:30 – 17:20 PŁASKI BRZUCH MARIUSZ
17:00 17:50	TRENING SIŁOWO- OBWODOWY ELA	TOTAL FITNESS EWA	TRENING SIŁOWO- OBWODOWY ELA	ATAK NA BRZUCH + STRETCH EWA	TRENING SIŁOWO- OBWODOWY ELA		
18:00 18:50	PILATES KASIA	BRAZYLIJSKIE POŚLADKI PATI	PILATES KASIA	BRAZYLIJSKIE POŚLADKI PATI	POWER ABS ANIA		
19:00 19:50	RUNMAGEDDON PATRYK	45 MINUT MEGA SPALANIE PATI	RUNMAGEDDON PATRYK	45 MINUT MEGA SPALANIE PATI	RUNMAGEDDON PATRYK		
20:00 20:50	BOKS PATRYK	KETTLEBEL'LS DAREK	BOKS PATRYK	KETTLEBELLS DAREK			

-----MAŁA SALA-----

GODZ.	PONIEDZIALEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
8:30 9:45	JOGA FLOW ROBERT		JOGA FLOW ROBERT		JOGA FLOW ROBERT	9:00 – 9:50 KETTLEBELLS DAREK
10:00 10:50	PILATES ASIA	UMYSŁ I CIAŁO ANIA	ROZCIĄGANIE ASIA	UMYSŁ I CIAŁO ANIA	PILATES ASIA	
16:30 17:20	SZKOŁA PLECÓW ROBERT	UMYSŁ I CIAŁO ANIA	JOGA POCZĄTKUJĄCA ROBERT	UMYSŁ I CIAŁO ANIA	SZKOŁA PLECÓW ROBERT	
17:30 18:20	JOGA POCZĄTKUJĄCA ROBERT	FIT FORMA AGATA	JOGA ŚRED. ROBERT	FIT FORMA AGATA	JOGA POCZĄTKUJĄCA ROBERT	
18:30 19:20	POWER ABS ANIA	POWER ABS ANIA	POWER ABS ANIA	POWER ABS ANIA		
19:30 20:20		BOXING LADIES KRZYSIEK		BOXING LADIES KRZYSIEK		

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

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

WYTRZYMAŁOŚĆ

- **BOXS** - zajęcia ogólnorozwojowe, które poprawią Twoją kondycję, zwiększą wydolność, nauczą techniki i sprawią, że lepiej zrozumiesz tę dyscyplinę. Ćwiczenia boksu są intensywne i oddziałują na całe ciało, spalają tkankę tłuszczową, budują tkankę mięśniową, poprawiają koordynację ruchową, zwiększają elastyczność i pozwalają wyładować swoje pokłady energii.
- **KETTLEBELLS** - wszechstronnie rozwijające zajęcia podczas których poprawisz swoją kondycję, siłę i gibkość. Ćwiczenia opierają się głównie na ruchach funkcjonalnych, dzięki czemu wysmuklisz i ujędrnisz swoje ciało. Po treningu miliony endorfin i olbrzymia dawka pozytywnej energii gwarantowane
- **BOXING LADIES** - Trening boksu dedykowany kobietom. Dzięki treningom nie tylko zgubisz zbędne kalorie, nauczysz się prawidłowego zadawania ciosów. Regularny trening pozwoli szybko pozbyć się nadwyżki kilogramów, przyspieszy metabolizm, a także zamieni pozytywnie na refleks i spostrzegawczość .
- **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

- **TOTAL FITNESS** - zajęcia skoncentrowane są na najbardziej podatnych na cellulit częściach ciała. Pomagają spalić tkankę tłuszczową, ujędrnią uda, pośladki i brzuch.
- **ATAK NA BRZUCH** - zajęcia dla osób, którym szczególnie zależy na wyrzeźbieniu mięśni brzucha i talii. Trening ten gwarantuje optymalne warunki spalania tkanki tłuszczowej, wzmacniając jednocześnie mięśnie brzucha. To zestaw odpowiednio dobranych ćwiczeń, pozwalających na wyrzeźbienie wszystkich mięśni brzucha. Każdy trening kończy się solidną dawką stretchingu.
- **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.
- **SUPER SENIOR** - Zajęcia ogólnorozwojowe mające na celu utrzymanie nienagannej kondycji, usprawniające krążenie, poprawiające optymalny zakres ruchomości w stawach. Ćwiczenia wzmocnią wszystkie partie mięśniowe, zniwelują dolegliwości bólowe i usprawnią narząd ruchu

JOGA

- **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.
- **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.

RELAKS

- **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.

 (089) 612-97-97 www.bodyperfect.com.pl

 Body Perfect

 @klubbyperfect