

GRAFIK ZAJĘĆ FITNESS

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
08:00						PATRYCJA pilates	
08:30							MARTA tabata + extra brzuch
09:00						SYLWIA HIIT + pbu	
16:00				RÓŻA pilates			
17:00	RÓŻA ovoball	BASIA gimnastyka odchudzająca	KLAUDIA zumba	PATRYCJA D. gimnastyka odchudzająca	MICHAŁ FBW		
18:00	RÓŻA tbc	MICHAŁ FBW	PAWEŁ trening obwodowy Intensive	PATRYCJA D. tabata	RÓŻA gimnastyka odchudzająca		
19:00	DAGMARA trening obwodowy	MICHAŁ FBW	PAWEŁ pilates	KAROLINA pbu extream	KLAUDIA zumba		
20:00	DAGMARA trening obwodowy		PAWEŁ gimnastyka odchudzająca	KAROLINA salsation	KLAUDIA Zdrowy kręgosłup		

OPIIS ZAJĘĆ

- **FBW** – Full Body Workout to trening całego ciała, wykonywany w obwodach z podziałem na partie mięśniowe. Wykorzystywane jest obciążenie, sztangi, kettle itd.
 - **Gimnastyka odchudzająca**- spalanie tkanki tłuszczowej, likwidacja bóli kręgosłupa i napięć mięśniowych
 - **HIIT + pbu**- trening interwałowy spalający w szybkim czasie tkankę tłuszczową oraz zwiększający kondycję
 - **Ovoball** – poprawa wytrzymałości, siły, szybkości i gibkości przy pomocy piłki eliptycznej
 - **Pbu extreme**- intensywne ćwiczenia kształtujące, wysmuklające i wzmacniające mięśnie pośladków, brzucha i ud.
 - **Pilates** – ćwiczenia dla ciała i umysłu wzmacniające mięśnie głębokie
 - **Salsation** – zajęcia taneczno-fitnessowe, które umożliwiają kształtowanie sylwetki, a jednocześnie poprawiają kondycję psychiczną.
 - **Tabata**- ćwiczenia w postaci bardzo intensywnego interwału, skutecznie spalają tkankę tłuszczową.
 - **Tabata + extra brzuch**- ćwiczenia w postaci bardzo intensywnego interwału połączone z intensywnymi ćwiczeniami mięśni brzucha
 - **Tbc**- lepsza wytrzymałość, silniejsze mięśnie, super sylwetka
 - **Trening obwodowy**- ćwiczenia wzmacniające i wysmuklające ciało, skutecznie spalają tkankę tłuszczową
 - **Zdrowy kręgosłup** – mają na celu wzmocnienie wszystkich najważniejszych partii mięśni oraz zwiększenie sprężystości kręgosłupa
 - **Zumba** – to zainspirowana latynoskimi rytmami fuzja tańca i aerobiku