

AKADEMIA RUCHU - KLUB FITNESS BLUE

TEL.(24)3671947

Wakacyjny plan zajęć ważny od 27.06.2011.

Godzina	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
17.00	TBC Ania B	Super Talia Agnieszka	Body Sculpt Ania.B	BBS Monika.N	TBC/ Płaski Brzuch Piotrek	10.00 TBC/BBS Agnieszka	
18.05	Power body Ball Ania.B	Circuit Training Agnieszka	Fat Burning Ania.B	Super Talia Monika.N	STEP Monika		
19.10	Body Styling Monika N	TBC Ewelina	Interwał/ Body Styling Piotrek	Body Styling Przemek	BBS Monika		
20.15	BBS Przemek			STEP Agnieszka			

TBC Total Body Condition – kompleksowy zestaw ćwiczeń z przybarami obejmujący wszystkie partie mięśniowe ciała. Najbardziej popularny, ogólny trening przeznaczony dla osób na każdym poziomie zaawansowania.

BBS- trening wzmacniający ukierunkowany na kształtowanie dolnych partii ciała.

BODY STYLING- forma treningu dla osób w każdym wieku wpływająca na rzeźbę całej sylwetki.

INTERWAŁ- trening mający na celu wszechstronny rozwój sylwetki, ale również wytrzymałości i ogólnej koordynacji ruchu.

STEP- doskonałe zajęcia aerobowe. Cała lekcja zbudowana jest z układów choreograficznych na platformie.

PŁASKI BRZUCH- zajęcia wzmacniające mięśnie brzucha, oraz poprawiające jego wygląd połączone z rozgrzewką cardio.

FIT BALL- trening wzmacniający z wykorzystaniem dużych piłek. Zajęcia o średniej intensywności, wymagające ciągłego napięcia mięśni głębokich tułowia.

FAT BURNING- połączenie prostych figur tanecznych i aerobiku. Łączy pracę nad wytrzymałością i koordynacją ruchową ze świetną zabawą przy żywiołowej muzyce.

SUPER TALIA- zajęcia poświęcone wzmocnieniu mięśni brzucha i zmniejszeniu obwodu w talii.

BODY SCULPT- ćwiczenia kształtujące sylwetkę i wzmacniające wszystkie grupy mięśniowe.