

AKADEMIA RUCHU - KLUB FITNESS BLUE

Plan zajęć aerobiku ważny od 01.12.2010

Godzina	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
17.00	TBC Ania B	Super Talia Ewelina	Body Sculpt Ania	BBS Ania B	TBC/ Płaski Brzuch Monika N		
18.05	Interwał Ania B	BASIC STEP Ewelina	Hi-IMPACT Ania	EASY DANCE Ania B	STEP Monika		
19.10	Body Styling Monika N	TBC Ania	Interwał Kasia	Body Styling Przemek	BBS Monika		
20.15	BBS Przemek	Fit Ball/BBS Ania	Fit Ball Monika	STEP Przemek	ZDROWE PLECY Ania P		

TBC Total Body Condition – kompleksowy zestaw ćwiczeń z przyborami 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.

EASY DANCE- 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.

HI-IMPACT- ćwiczenia będące kombinacją kroków i podskoków w układ choreograficzny, intensywnie spala tkankę tłuszczową.

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

CORE BOARD- zajęcia wzmacniające z użyciem ruchomej platformy Core Board