

AKADEMIA RUCHU - KLUB FITNESS BLUE

TEL.(24)3671947

Plan zajęć ważny od 26.09.2011.

Godzina	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
17.00	TBC Ania B	Body Sculpt Ania	BBS Ania.B	Body Sculpt Monika.N	TBC/ Płaski Brzuch Piotrek	10.00 TBC/BBS Agnieszka	
18.05	FAT Burning/BBS Ania.B	Hi Impact Ania	Fat Burning/Płaski Brzuch Ania.B	Aero- Box/Płaski Brzuch Monika.N	STEP Monika W		
19.10	Interwał Piotr	BBS Ewelina	TBC Ania	Body Styling Przemek	BBS Monika W		
20.15	BBS Piotr	TBC Przemek	Fit Ball/Body Sculpt Ania	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.