



Obowiązuje od 01.02.2018
tel. 519 560 649
Zajęcia 55 min
STUDIO FITNESS
** Na zajęcia TRAMPOLINY obowiązuje rezerwacja miejsc!*

godz.	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
07:30	FUNCTIONAL AND CYCLING KETTLEBELS TRAINING Leszek	BODY WORKOUT Alicja Z.	 7:00-8:20 SPARTAN CROSS TRAINING Leszek	FUNCTIONAL KETTLEBELS TRAINING Leszek	CROSS TRAINING Leszek		
08:30	BODY WORKOUT Alicja Z.	ZDROWY KRĘGOSŁUP Alicja Z.	TRAMPOLINY* Patrycja S.	BODY WORKOUT Alicja Z.	BODY WORKOUT Maciek K.	PILATES Małgosia Ż.	9:00 TRAMPOLINY* FA TEAM
09:30	FA PUMP Alicja Z.	9: 45: JOGA początk. Iza G.	9:30-11:00 BODY&ART Maciek	FA PUMP Alicja Z.	TRAMPOLINY* Paulina D.	BODY WORKOUT Małgosia Ż.	10:00 FA PUMP Bartek
10:30	ZDROWY KRĘGOSŁUP Alicja Z.			JOGA początk. Iza G.	FA PUMP Marta Bu.	STRETCHING Małgosia Ż.	11:00 STRETCHING Bartek
16:15	16:10 ABT Karolina K.	BODY WORKOUT Kasia P.	FA PUMP Kasia P.	16:10  ZUMBA Ola B.	16:30 ZUMBA TONING® Karolina	11:30 TRAMPOLINY* Sylwia S.	12:00  ZUMBA Ola B.
17:15	BODY WORKOUT Karolina K.	 ZUMBA Karolina	ABT Kasia P.	BODY WORKOUT Marta S.	17:30 STEP+BRZUCH podstawowy Kasia P.	BODY WORKOUT Bartek	STEP+BRZUCH podstawowy Marta Bu./Magda K.
18:15	18:20-19:10  ZUMBA Ewelina R.	18:30 TRAMPOLINY* Alicja Z.	18:30-19:20 STEP średni Kasia P.	 STRONG Agnieszka G.	18:30 SPEEDBALL™FITNESS Bartek	FA PUMP Bartek	BODY WORKOUT Marta Bu./Magda K.
19:15	19:30 TRAMPOLINY* Kamila K.	19:30 FA PUMP Alicja Z.	19:30 TRAMPOLINY* Daniela	FA PUMP Bartek	19:30 FA PUMP Bartek		
20:15	20:30 FA PUMP Bartek	20:30-21:45 JOGA Kasia K.	20:30 PILOXING Agnieszka T.	LATINO FIT Kuba			

Zajęcia 55 min
STUDIO BODY&MIND

godz.	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
08:30		NOWOŚĆ ANIMAL & FLOW Kamila P.	 Marta S.		FITNESS SENIOR Jarek H.		
09:30	JOGA Iza G.		ZDROWY KRĘGOSŁUP Alicja Z.	ZDROWY KRĘGOSŁUP Marta S.	9:30-11:00 BODY&ART Maciek		
10:30							
16:15	FIT MAMA 14:00 Stawka(STUDIO FITNESS)				16:15 PILATES Kasia P.		
17:15	STRETCHING Małgosia Ż.	ZDROWY KRĘGOSŁUP Patrycja P.	CROSS TRAINING Agata	ZDROWY KRĘGOSŁUP Jarek H.	17:15-18:30 POWER JOGA Iza G.		
18:15	ZDROWY KRĘGOSŁUP Małgosia Ż.	OVO BALL Patrycja P.	FUNCTIONAL KETTLEBELS TRAINING Agata	CROSS AND SKI TRAINING Jarek H.	18:30-19:55 CROSS TRAINING+ MOBILITY Olek G.		
19:15	 Małgosia J.	STRETCHING Patrycja P.	JOGA Iza G.	19:15- 20:45 MMA Piotr K.			
20:15	20:15-21:40 CROSS TRAINING Leszek	CROSS TRAINING+ MOBILITY Jarek H.	20:30-21:55 BOKS Robert Ł.				

Zajęcia 50 min
STUDIO INDOOR CYCLING

godz.	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
08:30	8:00-9:30 MASTER MIX Marta Br.			MIX CLASS Marta S.	7:00-8:20 DRUŻYNA KOLARSKA Marta Br.		
09:30					9:00 MIX CLASS Marta Br.		
10:30							
17:00						11:30 MIX CLASS Michał Ka.	
17:30	LOW Agnieszka W.	18:00-19:20 DRUŻYNA KOLARSKA Mariusz D./Marta B.	INTERVALL Agnieszka W.	17:30-18:50 DRUŻYNA KOLARSKA Mariusz D.	MIX CLASS Agnieszka W.		
18:30	MIX CLASS Agnieszka W.		MIX CLASS Agnieszka W.		MIX CLASS Agnieszka W.		18:15 MIX CLASS Michał Ka.
19:30		MIX CLASS Marta Br.		19:00 MIX CLASS Tomek W.			

ZAJĘCIA NA SIŁOWNI
EXPRESS BRZUCHY pn- pt, godz. 18:00 (20min)
BRAZYLYJSKIE POŚLADKI pn- pt, godz. 20:30 (30min)
ZAJĘCIA OUTDOOR
SPARTAN OUTDOOR TRAINING 
czwartek godz. 18:30 (Zbiórka przy recepcji FA Arkady)
DRUŻYNA BIEGOWA - FA RUNNING TEAM
Środa 18:00 (zbiórka FA Szybowcowa) Zbyszek

ZAJĘCIA WZMACNIAJĄCE
ABT
Trening szczególnie ukierunkowany na kształtowanie dolnych partii ciała (brzuch, pośladki, uda). ABT to jednocześnie trening wprowadzający i przygotowujący organizm do wysiłku fizycznego (układ sercowo-naczyniowy, mięśniowy i kostno-więzadłowy). Podczas zajęć skupiamy się na nauce kroków podstawowych (wydłużona rozgrzewka), technice wykonywania podstawowych ćwiczeń wzmacniających (będących niezbędnym elementem wprowadzającym do efektywnego treningu fitness). Koncentracja podczas treningu na pracy dolnych partii ciała, da efekt jędrnych pośladków, zgrabnych nóg i smukłej tali . Zajęcia dla wszystkich.
BODY WORKOUT
Wszechstronny trening wzmacniający i kształtujący całe ciało. Podczas treningu bazujemy na podstawowych ćwiczeniach, które stopniowo (poziomami) przekształcamy w bardziej złożone kombinacje, angażujących coraz to więcej grup mięśniowych. Płynność łączenia ćwiczeń, oraz niejednokrotnie praca oparta na treningu interwałowym stawia wyzwanie dla układów krążenia i oddechowego. Dzięki takiemu połączeniu trening doskonale wyszczupla, kształtuje piękną i smukłą sylwetkę. Stosowanie dodatkowego sprzętu (stepy, hantle, gumy oporowe) lub odpowiednich skurczów mięśniowych, zwiększa zaangażowanie mięśni głębokich. Doskonały trening stanowiący kolejny poziom po zajęciach ABT. Polecany dla wszystkich.
SPEEDBALL™FITNESS
Grupowy trening funkcjonalny, wytrzymałościowo - siłowy. Obejmuje płynne układy ruchów, bazujących na zasadach treningu funkcjonalnego. Doskonały program zarówno dla kobiet, jak i mężczyzn. Ćwiczenia stanowią kombinację elementów sztuki walki, ćwiczeń lekkoatletycznych, ćwiczeń funkcjonalnych, ćwiczeń zacerpiętych z różnych dyscyplin sportowych i ograniczonej do minimum choreografii. Wykonywane we wszystkich płaszczyznach i powtarzalne i płynne sekwencje ruchów działają jednocześnie wzmacniająco, rozciągająco, uruchamiając całe taśmy mięśniowe, pobudzając doskonale pracę układu krążenia i działając wyszczuplająco. Od pierwszej do ostatniej minuty w lekcji wykorzystywana jest specjalna piłka lekarska o dopasowanym obciążeniu od 1kg do 3 kg. Przy wykorzystaniu dynamicznej muzyki trening daje szybkie efekty uzyskania doskonałej formy.
DEEP WORK
Nowość na polskim rynku Fitness ! Wywodzący się ze szkoły Body Art trening cardio. Brak obuwia, energetyczne swingi, głęboki oddechach, stabilne zatrzymania to główne jego cechy. Struktura zajęć jest stała, przeplatane ćwiczenia wytrzymałościowe ze stabilizacyjno-wzmacniającymi. Zestaw ćwiczeń na kilka tygodni pozostaje ten sam, tak aby uczestnicy nauczyli się techniki ruchów i w pełni wykorzystali ich efektywność. DeepWork - trening, w którym każdy znajdzie cząstkę siebie. Żadna partia Twojego ciała nie zostanie pominięta w pracy, a wyłany pot będzie wynagrodzony chwilą błogiego relaksu. Trening prosty, holistyczny, dający możliwość indywidualnego dopasowania do każdego uczestnika.
FA PUMP
Autorski program Fitness Academy. Trening wytrzymałościowo-siłowy wykonywany z użyciem sztangi, o zróżnicowanym ciężarze, w zależności od wzmacnianej grupy mięśniowej i indywidualnych możliwości ćwiczącego. Trening oparty na 3 miesięcznym programie, podczas którego pracujemy do ustalonej choreografii, muzyki oraz rodzaju ćwiczenia na daną grupę lub grupy mięśniowe. Po 3 miesiącach następuje zmiana programu, którego celem jest progres, bodźcowanie mięśni i dalszy rozwój wytrzymałości-siłowej i spalania tkanki tłuszczowej. Celem systematycznego treningu jest spalanie tkanki tłuszczowej na rzecz pięknego zarysu mięśnia, wyszczuplenie i uzyskanie efektu tzw.: „rzeźby mięśniowej”. Piękna, wysportowana i szczupła sylwetka.

ZAJĘCIA CHOREOGRAFICZNE
STEP
Trening aerobowy (choreografie) na platformie zwanej stepem. Regularne uczestnictwo w lekcji poprawia ogólną wydolność organizmu, koordynację, pamięć ruchową i orientację przestrzenną. Wpływa pozytywnie na spalanie tkanki tłuszczowej oraz wzmocnienie i ujędrnienie dolnych partii ciała. Doskonale przeżycie, dawka dobrego humoru, spalone kalorie i smukłe nogi. Trening step został podzielony na 2 poziomy, tak by każdy uczestnik znalazł poziom odpowiadający aktualnym umiejętnościom; step podstawowy oraz step średni.
ZUMBA
Zainspirowana latynoskimi rytmami fuzja tańca i aerobiku. Proste kroki taneczne, świetne kombinacje ruchów i motywująca muzyka, stwarza atmosferę świetnej imprezy i totalnie porwya nas do zabawy. Bardzo dynamiczna i ekscytująca kombinacja rytmów latynoskich i międzynarodowych. Ekspresowe spalania kalorii i zbędnych kilogramów w rytmach doskonałej muzyki i świetnej zabawy.
ZUMBA TONING
Połączenie precyzyjnie dobranych ćwiczeń kształtujących sylwetkę, z wysokoenergetycznymi ćwiczeniami cardio, a to wszystko przy latynoskich rytmach. Wybucha mieszanaka palacza kalorii, treningu siłowego i muzycznej imprezy fitness. Podczas świetnej zabawy nawet nie zorientujesz się kiedy poprawi się Twoja sylwetka i wzmocnią mięśnie rąk, nóg, brzucha i pośladków!
STRONG BY ZUMBA
Połączenie wysokiej intensywności treningu interwałowego z zsynchronizowana muzyka, która motywuje do działania. Uczestnicy zajęć mogą obserwować jak zmienia się ich ciało, poprawiać fizyczność i gubić zbędne kalorie. Treningujemy mocno, systematycznie, entuzjastycznie i z pełnym uśmiechem na twarzy! Bądźmy zwinniejsi, szybsi, mocniejsi!
PILOXING
Totalna rewolucja, poraz pierwszy we Wrocławiu – połączenie treningu Pilates, Boxu i Tańca w jednym. Piloxing® w znaczący sposób poprawia szybkość, elastyczność, wytrzymałość, zwiększając poziom energii. Piloxing® to idealne zajęcia na efektywne odchudzanie, ujędrnienie ciała oraz wzmocnienia mięśni głębokich. Polecane dla wszystkich.

ZAJĘCIA SPECJALISTYCZNE
CROSS TRAINING
Grupowy trening ogólnorozwojowy, wykorzystujący elementy treningu funkcjonalnego oraz cross fit. W zależności od poziomu sprawności uczestnika programu instruktor dobiera zakres ćwiczenia. Rywalizacja, moc pozytywnych emocji, spalone kalorie, wzrost siły i wytrzymałości organizmu. Efekt- wysmuklenie sylwetki, rzeźba mięśniowa i doskonała forma fizyczna. Trening dla wszystkich.
FUNCTIONAL KETTLEBELLS TRAINING
Zajęcia dla wszystkich. Połączenie wysokiej skuteczności treningu siłowego i wytrzymałościowego z jednoczesnym podnoszeniem ogólnej sprawności i koordynacji ruchowej. Dzięki kettlebells można zwiększyć siłę bez wzrostu masy mięśniowej, co czyni ten rodzaj przyrządu idealnym dla kobiet. Dodatkową zaletą ćwiczeń z odważnikami jest angażowanie mięśni nóg i pośladków, a więc tych partii ciała, które większość pań chce wzmocnić i ujędrnić.
TRAMPOLINY
Świetna zabawa i mnóstwo spalonych kalorii. Zajęcia typu kardio, ale zupełnie inne niż te, które znajdziesz do tej pory. Największy plus to wszechstronność. Skacząc, angażujesz do pracy absolutnie każdy mięsień, ćwiczysz równowagę i koordynację, a także budujesz wytrzymałość. Co ważne, dzieje się to bez zbędnego nadwyrężania stawów. Dzięki temu z trampoliny mogą korzystać także osoby, które narzekają na bóle kolan czy bioder. Dzięki miękkiemu podłożu, jakim jest trampolina, trening jest dużo łagodniejszy dla naszego organizmu, ponieważ ruch jest amortyzowany

ZAJĘCIA BODY & MIND
BODY & ART
Współczesna fitness'owa odmiana jogi. Body & ART łączy w sobie elementy jogi, fizjoterapii, elementów Pilates oraz klasycznych technik oddechowych. Celem ćwiczeń jest stopniowe zapewnianie odpowiedniego funkcjonowania całego ciała, poprzez wzmocnienie i stabilizację wszystkich mięśni zaangażowanych w ruch. Zwiększona świadomość i celowe wdrażanie oddychania przynoszą ciału relaks w trakcie ćwiczenia jak i po jego zakończeniu. Lekcja przeznaczona dla osób aktywnych, chcących zadbać o swoją sylwetkę, a jednocześnie uzyskać wszystkie zdrowotne i relaksujące efekty praktyki jogi. W zależności od zaawansowania grupy, dzielimy zajęcia na poziom początkujący i zaawansowany.
PILATES
System ćwiczeń opracowany przez Josepha Pilatesa, obejmujący harmonijną współpracę umysłu i ciała, jako skuteczny sposób na płaski brzuch, mocniejsze plecy i szczupłą sylwetkę. Doskonały trening dla osób z bólami kręgosłupa. Zajęcia polegają na wykonywaniu serii ruchów w sposób płynny i kontrolowany, przy jednoczesnym angażowaniu ciała i umysłu. Pilates nie tylko poprawia sylwetkę, lecz także zwiększa elastyczność ciała. Pomaga przywrócić naturalną równowagę w budowie ciała oraz prawidłową funkcję organów wewnętrznych. Ćwiczenia mają przede wszystkim na celu wzmocnienie centrum ciała, czyli mięśni odpowiadających za utrzymanie prawidłowej postawy ciała.
JOGA
Praktyka ta opiera się na ćwiczeniu asan, czyli pozycji jogicznych, których celem jest uelastycznienie, wzmocnienie i oczyszczenie ciała, a także uspokojenie umysłu i osiągnięcie wewnętrznej harmonii. Joga mówi, że ciało i umysł są ze sobą połączone i wzajemnie na siebie oddziałują. Stan ciała wpływa na stan umysłu i ma w nim swoje odzwierciedlenie i odwrotnie. Poprzez praktykę asan i ćwiczenia oddechowe (pranajama) można pośrednio wpłynąć na umysł i " zatrzymać jego poruszenia. " Joga pomaga także zwalczać bóle głowy i stawów, ułatwia łagodne przejście przez okres przekwitania, wspomaga leczenie depresji i pomaga zrzucić nadwagę. Joga wspomaga leczenie i leczy wiele innych chorób i dolegliwości. Asany zwiększają siłę i wydayność mięśni, ścięgien, systemu krążenia, systemu nerwowego, mają również korzystny wpływ na umysł i psychikę; wymagają skupienia na oddechu, co wpływa korzystnie na pracę serca, a to pomaga w dotlenieniu komórek ciała i przyspieszeniu procesów metabolicznych.
STRETCHING
Zestaw ćwiczeń rozciągających zapewniający prawidłową ruchomość stawów, niwelujący przykurcze mięśniowe, poprawiający elastyczność mięśni oraz ścięgien. Stretching to niezbędne uzupełnienie każdego treningu, które wpływa na regenerację po treningu, wydłużenie mięśnia, zwiększenie właściwej pracy więzadłowo-mięśniowej, niwelując ryzyko kontuzji. Systematyczny stretching pozwala uzyskać sprawniejsze ciało, bez bólu i ograniczeń ruchowych. Zajęcia polecane każdemu.
OVO BALL
Innowacyjna forma treningu fitness, przy użyciu małej piłki Ovo Ball. Połączenie techniki lekcji Body Workout z dziedziną Body&Mind. Wykorzystanie globalnych, kompleksowych ruchów z użyciem piłki OVO-Ball. Praca w funkcjonalnych sekwencjach ruchowych, kompleksowe uruchamianie całych taśm mięśniowych poprzez balans, ćwiczenia równoważne, mobilizujące i stabilizujące. Różnorodne modyfikacje i płynność łączenia ćwiczeń wpłyną na doskonałe rzeźbienie sylwetki, budowanie świadomości pracy ciała, wzmocnienie mięśni głębokich.
ANIMAL & FLOW
Innowacyjny system treningowy, oparty na ruchach, imitujących ruchy zwierząt. Poszczególne pozycje, łączy się w sekwencje, tworzące płynne flow. Jest to trening o charakterze wzmacniającym, poprawiającym mobilność i elastyczność oraz stabilizację i koordynację. Ćwiczenia odbywają się bez dodatkowego obciążenia, wyłącznie z masą własnego ciała. zawierające elementy gimnastyki, jogi oraz Capoeiry. Zajęcia przeznaczone dla każdego.

ZAJĘCIA PROZDROWOTNE
ZDROWY KRĘGOSŁUP
Zajęcia ukierunkowane na profilaktykę, minimalizowaniu bólu kręgosłupa. Korekcja, stabilizacja, wyrównywanie napięć mięśniowych, odciążenie oraz silne mięśnie grzbietu - to główne zalety lekcji. W lekcji bardzo często wykorzystujemy pracę z dużymi piłkami stanowiącymi idealne źródło odciążania stawów kręgosłupa. Trening dla wszystkich.
FITNESS SENIOR
Kompleksowy program zajęć ruchowych skierowany do osób starszych. Podczas zajęć wykorzystujemy różne techniki pracy ,tak by jak najefektywniej dopasować formę zajęć i ćwiczenia do oczekiwań każdego uczestnika. Celem zajęć jest poprawa ogólnej sprawności ruchowej, zwiększenie zakresu ruchów w stawach, wzmocnienie mięśni powierzchniowych i głębokich ciała, lepsze dotlenienie serca oraz doskonały efekt przeciwdziałania postępującej osteoporozie. Końcowy efekt- to lepsze samopoczucie i sprawniejsze ciało.
FIT MAMA
Specjalny program dla Pań spodziewających się dziecka. W programie m.in. ćwiczenia ogólnokondycyjne, oddechowe, relaksacyjne, poprawa postawy ciała, nauka prawidłowego funkcjonowania w czynnościach dnia codziennego. Rezultaty zajęć to m. in. doskonałe samopoczucie, pozytywny wpływ na stres psychofizyczny przyszyj mamy, wzrost przemiany materii oraz mniejsze ryzyko wystąpienia otyłości po porodzie, szybszy poród do formy podczas porodu, poprawa wydolności organizmu, łatwiejszy poród.

INDOOR CYCLING
Trening wytrzymałościowo - siłowy przy muzyce na specjalnie przygotowanych rowerach stacjonarnych. Trening dla każdego niezależnie od wieku, płci, czy sprawności fizycznej, dzięki możliwości regulacji obciążenia wg indywidualnych potrzeb. Niezapomniane wrażenia, motywacja, chwila oderwania się w świat górskich wycieczek, czy leśnych zakątków, a przy tym spalanie tkanki tłuszczowej, poprawa wytrzymałości i wydolności organizmu. W zależności od wytrenowania organizmu, Indoor Cycling podzielony jest na rodzaje:
LOW - zajęcia w przedziale 65-75% HR. Celem treningu jest zwiększenie wytrzymałości i wydolności tlenowej. W trakcie zajęć Low wspomagamy metabolizm tłuszczowy. Zalecany osobom początkującym, jako doskonały trening budowania bazy tlenowej.
HILL - zajęcia w przedziale 75-85% HR, praca w górnych granicach tętna tlenowego, jazda po ciężkim terenie, kombinacja technik górzystych oraz płaskich. Celem treningu jest podniesienie proggu przemian beztlenowych, zwiększenie siły oraz budowanie masy mięśniowej. Trening dla zaawansowanych.
MIX CLASS - zajęcia w przedziale 65-85% HR. Praca w niskich i wysokich strefach tętna tlenowego "jazda po nieznanym terenie". Kombinacje terenów płaskich i górzystych z wykorzystaniem wszystkich technik. Celem treningu jest zwiększenie wytrzymałości, wydolności organizmu oraz spalanie tkanki tłuszczowej. Trening dla wszystkich.
INTERVALL - intensywny trening z naprzemienną mocną pracą i odpoczynkami. Wykorzystywane są tereny płaskie jak i podjazdy. Celem treningu jest zwiększenie wytrzymałości beztlenowej, redukcja tkanki tłuszczowej, oraz poprawa sprawności układu nerwowego – co opóźnia procesy starzenia się. Trening bardziej wymagający.