

Obowiązuje od 01.01.2018

tel. 801 503 503

Zajęcia 55 min								STUDIO FITNESS							
godz.	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	godz.	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
07:30	BODY WORKOUT Justyna							07:30	BODY WORKOUT Justyna						
08:30	FA PUMP Justyna	FA PUMP Justyna	ABT Aneta	BODY WORKOUT Aneta	FA PUMP Aneta	8:15-9:30 POWER JOGA Dominika	UWAGA 9:00-10:30	08:30	FA PUMP Justyna	FA PUMP Justyna	ABT Aneta	BODY WORKOUT Aneta	FA PUMP Aneta	8:15-9:30 POWER JOGA Dominika	UWAGA 9:00-10:30
09:30	PILATES Ela	BODY WORKOUT Justyna	FA PUMP Ola	ZDROWY KRĘGOSŁUP Aneta	ABT Patrycja	BODY WORKOUT Sonia	TRENING OBWODOWY Marta 1,5h	09:30	PILATES Ela	BODY WORKOUT Justyna	FA PUMP Ola	ZDROWY KRĘGOSŁUP Aneta	ABT Patrycja	BODY WORKOUT Sonia	TRENING OBWODOWY Marta 1,5h
10:30	ABT Ela	10:30-11:45 VINYASA JOGA Dominika	STRETCHING Ola	10:30-11:45 VINYASA JOGA Dominika	STRETCHING Patrycja	FA PUMP Sonia		10:30	ABT Ela	10:30-11:45 VINYASA JOGA Dominika	STRETCHING Ola	10:30-11:45 VINYASA JOGA Dominika	STRETCHING Patrycja	FA PUMP Sonia	
11:30	AKTYWNA MAMA Ela		AKTYWNA MAMA Ola			ZUMBA FINEST Agnieszka B.		11:30	AKTYWNA MAMA Ela		AKTYWNA MAMA Ola			ZUMBA FINEST Agnieszka B.	
15:15	HOT WOMAN Ada/Marta			HOT WOMAN Ela		UWAGA 12:30 salvation Kamila		15:15	HOT WOMAN Ada/Marta			HOT WOMAN Ela		UWAGA 12:30 salvation Kamila	
16:15	BODY WORKOUT Kamila		AKTYWNY SENIOR Ela	PILATES Ela	AKTYWNY SENIOR Gosia Ż.		PILATES Gosia	16:15	BODY WORKOUT Kamila		AKTYWNY SENIOR Ela	PILATES Ela	AKTYWNY SENIOR Gosia Ż.		PILATES Gosia
17:15	ABT Kamila	16:45- 18:00 JOGA Dominika	NOWOŚĆ! STRETCHING Ela	FA PUMP Ela	PILATES Gosia Ż.	ABT Marta	BODY WORKOUT Gosia	17:15	ABT Kamila	16:45- 18:00 JOGA Dominika	NOWOŚĆ! STRETCHING Ela	FA PUMP Ela	PILATES Gosia Ż.	ABT Marta	BODY WORKOUT Gosia
18:15	FA PUMP Kamila	ABT Marta	BODY WORKOUT Ela	ZDROWY KRĘGOSŁUP Justyna	BODY WORKOUT Gosia Ż.	FA PUMP Marta	STRETCHING Gosia	18:15	FA PUMP Kamila	ABT Marta	BODY WORKOUT Ela	ZDROWY KRĘGOSŁUP Justyna	BODY WORKOUT Gosia Ż.	FA PUMP Marta	STRETCHING Gosia
19:15	ZUMBA FINEST Magda	TRAMPOLINY Ola	FA PUMP Ela	CELLU STOP Justyna	ZUMBA FINEST Natalia			19:15	ZUMBA FINEST Magda	TRAMPOLINY Ola	FA PUMP Ela	CELLU STOP Justyna	ZUMBA FINEST Natalia		
20:15	salvation Natalia	BODY WORKOUT Ola	ZUMBA FINEST Magda	20.20-21.35 VINYASA JOGA Dominika	salvation Natalia			20:15	salvation Natalia	BODY WORKOUT Ola	ZUMBA FINEST Magda	20.20-21.35 VINYASA JOGA Dominika	salvation Natalia		
21:15		STRETCHING Ola	FA PUMP Ada					21:15		STRETCHING Ola	FA PUMP Ada				

Zajęcia 55 min								CROSS ROOM							
godz.	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	godz.	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
8:30	WOD Ada	KALISTENIKA Krystian	TRENING OBWODOWY Marcin	KALISTENIKA Krystian	WOD Tomek	TABATA Sonia	UWAGA 08:00 OBWÓD EXTREME Marta	8:30	WOD Ada	KALISTENIKA Krystian	TRENING OBWODOWY Marcin	KALISTENIKA Krystian	WOD Tomek	TABATA Sonia	UWAGA 08:00 OBWÓD EXTREME Marta
9:30		TABATA Ada		TABATA Ada				9:30		TABATA Ada		TABATA Ada			
17:15	TRENING OBWODOWY Tomek	WOD Mateusz		WOD Grzesiek	TRENING OBWODOWY Marcin			17:15	TRENING OBWODOWY Tomek	WOD Mateusz		WOD Grzesiek	TRENING OBWODOWY Marcin		
18:15	WOD Tomek	EXTREME ABS Mateusz	WOD Mateusz	TRENING OBWODOWY Grzesiek	WOD Marcin	TRENING OBWODOWY FA TEAM		18:15	WOD Tomek	EXTREME ABS Mateusz	WOD Mateusz	TRENING OBWODOWY Grzesiek	WOD Marcin	TRENING OBWODOWY FA TEAM	
19:15	TABATA Tomek	KETTLE WORKOUT Mateusz	KETTLE WORKOUT Ada	KETTLE WORKOUT Grzesiek	TABATA Marcin			19:15	TABATA Tomek	KETTLE WORKOUT Mateusz	KETTLE WORKOUT Ada	KETTLE WORKOUT Grzesiek	TABATA Marcin		
20:15	TRENING MOTORYCZNY Tomek	TABATA EXTREME Mateusz	TABATA Ada	TABATA EXTREME Grzesiek				20:15	TRENING MOTORYCZNY Tomek	TABATA EXTREME Mateusz	TABATA Ada	TABATA EXTREME Grzesiek			

Zajęcia 50 min								STUDIO INDOOR CYCLING							
Godz.	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Godz.	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
8:30	LOW Aneta					UWAGA 8:15 INTERVALL Artur N.		8:30	LOW Aneta					UWAGA 8:15 INTERVALL Artur N.	
9:30	MIX CLASS Aneta		LOW Aneta		MIX CLASS Aneta	UWAGA 9:15 MIX CLASS Artur N.		9:30	MIX CLASS Aneta		LOW Aneta		MIX CLASS Aneta	UWAGA 9:15 MIX CLASS Artur N.	
17:15			17:45 MASTER CLASS Daniel			UWAGA 16:15 MIX CLASS Marta	UWAGA 10:30 MIX CLASS Marta	17:15			17:45 MASTER CLASS Daniel			UWAGA 16:15 MIX CLASS Marta	UWAGA 10:30 MIX CLASS Marta
18:15	HILL Artur N.	MIX CLASS Aneta		MIX CLASS Aneta	LOW Bartek			18:15	HILL Artur N.	MIX CLASS Aneta		MIX CLASS Aneta	LOW Bartek		
19:15	INTERVALL Artur N.	LOW Aneta	MIX CLASS Daniel	LOW Aneta	MIX CLASS Bartek			19:15	INTERVALL Artur N.	LOW Aneta	MIX CLASS Daniel	LOW Aneta	MIX CLASS Bartek		
20:15	MIX CLASS Artur N.		INTERVALL Ela					20:15	MIX CLASS Artur N.		INTERVALL Ela				

DRUŻYNA BIEGOWA- FA RUNNING TEAM

 Środa 18:00 (zbiórka FA Szybówcowa)
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 rozrzewka), 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 talii. Zajęcia dla wszystkich.
AKTYWNA MAMA
Zajęcia dedykowane wszystkim Mamom, które chcą aktywnie spędzić czas ze swoją pociechą. Podczas zajęć dzieci są cały czas obecne na sali ćwiczeń – ćwiczenia wykonujemy wspólnie, budując świadomość własnego ciała, wzmacniając wszystkie partie mięśniowe a przy okazji spalając tkankę tłuszczową. Zajęcia przeznaczone dla Mam z dziećmi do 1,5 roku życia.
BODY WORKOUT
Wszechstronny trening wzmacniający i kształtujący całe ciało. Podczas treningu bazujemy na podstawowych ćwiczeniach, które stopniowo (poziomymi) 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 wyszczupia, kształtuje piękną i smukłą sylwetkę. Stosowanie dodatkowego sprzętu (stepy, hantle, gumy oporowe) lub odpowiednich skurczów mięśniowych, zwiększa zaangażowanie mięśni głębokich. Kolejny poziom po zajęciach ABT. Polecany dla wszystkich.
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.
HOT WOMAN
To innowacyjne zajęcia fitness, ukierunkowane na ujędrnienie całego ciała a przed wszystkim wyrzeźbienie pięknych i uniesionych pośladków. Starannie dobrane ćwiczenia, idealnie przygotowują Twoją sylwetkę na sezon bikini a regularne uczęszczanie na zajęcia gwarantuje fenomenalny efekt push-up.
SALSATION
Salsation to zajęcia opierające się na radości, którą niesie taniec i ruch. Podczas lekcji kładziemy nacisk na muzyczną interpretację poszczególnych choreografii połączonych z niesamowitą zabawą. Prostość i dobra zabawa sprawiają, że są to zajęcia dla wszystkich!!! Spal kalorie w najprzyjemniejszy sposób!
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. Doskonałe 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.
TRENING FUNKCJONALNY
Podczas treningu bazujemy na kompleksowych (nie pojedynczych) ruchach naszego ciała, a więc tak jak funkcjonujemy w życiu codziennym. Wykorzystujemy jako bazę podstawowe ćwiczenia, które w naturalny sposób przekształcamy w ruchy złożone. Płynna, intensywna praca, oparta na efekcie cardio. Doskonałe spalanie kalorii, wyszczuplenie sylwetki i uzyskanie efektu tzw. rzeźby mięśniowej!
ZUMBA
Zainspirowana latynoskimi rytмами 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.

ZAJĘCIA BODY & MIND
POWER JOGA
Power Joga charakteryzuje się płynnymi przejściami pomiędzy pozycjami (asanaami), które ułożone są w stałe sekwencje. Ze względu na rozgrzewające właściwości tych ćwiczeń dają one efekt sauny i masażu jednocześnie, działają oczyszczająco, relaksująco i orzeźwiająco. Te stałe sekwencje to całościowo, angażujący wszystkie partie ciała, trening, którego dobroczynne skutki odczuwamy również na poziomie psychicznym - pomimo intensywnego wysiłku po ćwiczeniach czujemy się odprężeni i wypoczęci.
VINYASA JOGA
W podejściu tym zwracamy uwagę na synchronizację oddechu z ruchem i inteligentne, zindywidualizowane budowanie sekwencji. Praca dynamiczna i statyczna jest w równowadze, a koncentracja cały czas na oddechu - w związku z czym możemy osiągnąć harmonię między stabilnością a rozluźnieniem i spokojem. W pracy w asanach (pozycjach jogi) wykorzystujemy w pełni potencjał oddechu, dzięki czemu zwiększamy swoje rozluźnienie. Budowanie sekwencji jest oparte o 3 zasadnicze jakości praktyki: stabilność i równowagę, wolność od napięcia i swobodny proces oddychania.
PILATES
System ćwiczeń opracowany przez Josepha Piltaesa, obejmujący harmonijną współpracę umysłu i ciała, jako skuteczny sposób na płaski brzuch, mocniejsze plecy i szczupłą sylwetkę. Doskonały dla osób z bólami kręgosłupa. Zajęcia polegają na wykonywaniu serii ruchów w sposób płynny i kontrolowany, przy jednoczesnym zaangażowaniu ciała i umysłu. Pilates nie tylko poprawia sylwetkę, ale 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.
STRETCHING
Zestaw ćwiczeń rozciągających, zapewniający prawidłową ruchomość stawów, niwelujący przykurcze mięśniowe, poprawiający elastyczność mięśni oraz ścięgien. Stretching to niezbędne uzupełnienie każdego treningu, które znacząco wpływa na regenerację, zapewnienie właściwej pracy więzadłowo – mięśniowej, niwelując ryzyko kontuzji. Systematyczny stretching pozwala uzyskać sprawniejsze ciało, bez bólu i ograniczeń ruchowych. Zajęcia polecane każdemu.
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.

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 Cyding podzielony jest na rodzaje:
LOW - zajęcia w przedziale 65-75% HR. Celem treningu jest zwiększenie wytrzymałości i wydolności tenowej. W trakcie zajęć Low wspomagamy metabolizm tłuszczu. Zalecany osobom początkującym, jako doskonały trening budowania bazy tenowej.
HILL - zajęcia w przedziale 75-85% HR, praca w górnych granicach tętna tenowego, jazda po ciężkim terenie, kombinacja technik górzystych oraz płaskich. Celem treningu jest podniesienie progu przemian beztlenowych, zwiększenie siły oraz budowanie masy mięśniowej. Trening dla zaawansowanych.
HIGH - zajęcia w przedziale 75-85% HR, praca w górnych granicach tętna tenowego, jazda po ciężkim terenie, kombinacja technik górzystych oraz płaskich. Celem treningu jest podniesienie progu tenowego oraz zwiększenie tolerancji na wyższe tętna. Trening dla zaawansowanych.
MIX CLASS - zajęcia w przedziale 65-85% HR. Praca w niskich i wysokich strefach tętna tenowego "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 nieco bardziej wymagający.
MASTER CLASS – zajęcia w przedziale 70-85% HR, symulujące jazdę w naturalnym, ciężkim terenie, podczas zajęć wykorzystywane jest całe spektrum technik. Trening trwa dłużej niż standardowe zajęcia, dzięki czemu pozwala w efektywny sposób budować wydolność. Trening dla zaawansowanych.

CROSS ROOM
KETTLE WORKOUT
Dynamiczny trening z odważnikami kettlebell. W krótkim czasie trening ten pozwała zwiększyć siłę mięśni, poprawić gibkość, koordynację oraz podnieść poziom wydolności. Podczas zajęć zaangażowane są praktycznie wszystkie grupy mięśniowe (wykonujemy ćwiczenia złożone) co istotnie wpływa na zwiększenie efektywność jednostki treningowej.
TABATA
Intensywny trening interwałowy, w którym wykorzystywane są różne przybory treningowe. Trening składa się z prostych ćwiczeń bez choreografii , które każdy ćwiczący wykonuje na czas w indywidualnym tempie (7 ćwiczeń :20 sekund pracy + 10 sekund odpoczynku x 8) . Trening o dużej intensywności stosowany do „podkreślenia metabolizmu”, zwiększenia wytrzymałości i wydolności, dedykowany wszystkim, nawet początkującym osobom. Efekt - szybka utrata tkanki tłuszczowej oraz harmonijne ukształtowanie mięśni całego ciała.
TRENING MOTORYCZNY
Kompleksowy trening ogólnorozwojowy, ukierunkowany przede wszystkim na rozwój zdolności koordynacyjnych, wydolnościowych oraz plyometrycznych. Zajęcia dla wszystkich osób pragnących poprawić swoje zdolności ruchowe, zwiększyć świadomość własnego ciała bądź też przygotować się do sezonu w danej dyscyplinie sportowej i poprawić osiągnięte wyniki.
TRENING OBWODOWY
Grupowy trening ogólnorozwojowy w systemie obwodowym, wykorzystujący elementy treningu funkcjonalnego oraz cross fit. W zależności od poziomu sprawności uczestnika program instruktora 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.
WOD
Grupowy trening ogólnorozwojowy, wykorzystujący elementy treningu funkcjonalnego oraz cross fit. W zależności od poziomu sprawności uczestnika trener dobiera zakres ćwiczeń. 45 minutowy trening dla wszystkich, ukierunkowany na modelowanie sylwetki, zwiększenie wytrzymałości oraz siły.
KALISTENIKA
Intensywny, ogólnorozwojowe zajęcia, polegające na treningu siłowym opartym o ćwiczenia z wykorzystaniem własnej masy ciała, takie jak np. pompki, podciągnięcia, brzuski, pompki na poręczach! Trening pozwala w szybki sposób zwiększyć możliwości fizyczne, wspaniale wpływa na wygląd mięśni. Trening dla wszystkich, ze względu na możliwość skalowania ćwiczeń.
EXTREME ABS
Intensywny trening ukierunkowany na wyrzeźbienie wspaniałych mięśni brzucha oraz zredukowanie poziomu tkanki tłuszczowej! Regularne ćwiczenia pomogą osiągnąć wymarzone efekty oraz harmonijny wygląd całej sylwetki! Zajęcia przeznaczone dla wszystkich, którym zależy na estetycznym wyglądzie
TABATA EXTREME
Intensywny trening interwałowy, w którym wykorzystywane są różne przybory treningowe. Trening składa się z prostych ćwiczeń bez choreografii , które każdy ćwiczący wykonuje na czas w indywidualnym tempie (7 ćwiczeń :20 sekund pracy + 10 sekund odpoczynku x 8) . Trening o dużej intensywności stosowany do „podkreślenia metabolizmu”, zwiększenia wytrzymałości i wydolności. Tabata extreme to trening dla zaawansowanych, intensywność i trudność ćwiczeń zadowolą nawet najbardziej wymagających klientów. Efekt - szybka utrata tkanki tłuszczowej oraz harmonijne ukształtowanie mięśni całego ciała.