


Grafik obowiązuje od 01.06.2019

tel. 530 23 23 23

Zajęcia 55 min		STUDIO FITNESS						* na zajęcia obowiązują zapisy
godz.	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	
07:30		TR. OBWODOWY Agnieszka	TR. OBWODOWY Monika W.		TR. OBWODOWY Monika W.			
08:30		ZUMBA@ Sebastian			ZUMBA@ Sebastian	9:30 ABT+BOSU Aneta	10:30 TRAMPOLINY * Aneta	
09:30		NOWOŚĆ 11:00 AKTYWNE 9-MIESIĘCY Magda		NOWOŚĆ 11:00 AKTYWNE 9-MIESIĘCY Magda		10:30 POWER BODY WORKOUT Aneta	11:30 TRENING OBWODOWY Aneta	
16:15	FA PUMP Agnieszka	TRAMPOLINY * Agnieszka	BODY WORKOUT Asia	ZUMBA@ TONING Sebastian	TRAMPOLINY * Agnieszka			
17:15	NOWOŚĆ STEP&SHAPE Asia	PLASKI BRZUCH Asia	STEP&SHAPE Asia	ZUMBA@ Sebastian	PLASKI BRZUCH Gosia		TRENING OBWODOWY Kuba	
18:15	BODY WORKOUT Monika B.	BRAZILIAN BUTT Gosia	FA PUMP Agnieszka	TRAMPOLINY * Agnieszka	FA PUMP Agnieszka			
19:15	FA PUMP Agnieszka	DANCEHALL Kinga	ZUMBA@ Sebastian	FA PUMP Agnieszka	BRAZILIAN BUTT Gosia			
20:15	SALSA FIT Sebastian	FA PUMP Monika B.	ZUMBA@ TONING Sebastian	ABT Agnieszka				
21:15	ZUMBA@ Sebastian			TRAMPOLINY Adriana				

Zajęcia 55 min		STUDIO BODY&MIND / TRX						* na zajęcia obowiązują zapisy
godz.	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	
6:30	TRX@ Asia	TRX@ Agnieszka		TRX@ Asia	TRX@ Monika B.			
7:30	 END./STR. Łukasz		OCR@ END./STR. Łukasz					
8:30								
16:15	ZDROWY KRĘGOSŁUP Monika B.	TABATA Gosia	PLASKI BRZUCH Gosia		ABT Asia	10:00 OCR@ COMBO * (zaawans.) 1,5h Łukasz		
17:15	MENTAL STRETCH Monika B.	NOWOŚĆ JOGALATES Monika W.		PILATES Monika W.	TABATA TRX@ Asia			
18:15	BASIC TRX@ Asia	BODYBALANCE Monika W.	STRETCHING Gosia	BODYBALANCE Monika W.	STRETCHING Gosia		KETTLEBELL'S TRX@ Kuba	
19:15	STRETCHING Asia	STRETCHING Monika W.	TABATA Agnieszka	STRETCHING Monika W.	CORE TRX@ Monika B.			
20:15	OCR@ STRENGTH * gr.pocz. Karolina	OCR@ STRENGTH * (średni) Karolina	TRX@ Łukasz	OCR@ STRENGTH * (średni) Łukasz				
21:15	TRX@ Łukasz	TRX@ Monika B.	OCR@ STRENGTH * gr.pocz. Łukasz	TRX@ Mikołaj				

Zajęcia 55 min		STUDIO POLE DANCE						* na zajęcia obowiązują zapisy
godz.	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	
16:15	16:45-18:10 JOGA Krysia	9:00 OPEN STUDIO	16:45-18:10 JOGA Krysia			9:30-11:00 JOGA FLOW Krysia		
17:15					POLE SPORT początk* Eliza	11:00-12:30 JOGA dla kręgosłupa Krysia		
18:15	POLE SPORT początk* Kasia	POLE SPORT średni Kasia	POLE SPORT średnia Eliza	EXOTIC POLE podst. Kasia	POLE SPORT gr.open Eliza		OPEN STUDIO	
19:15	BENDY BODY Kasia	NOWOŚĆ EXOTIC POLE średni Kasia	POLE SPORT początk* Eliza	POLE SPORT gr. średnia Kasia		17:15 OPEN STUDIO		
20:15	JOGA dla kręgosłupa 1,5h Kuba Z.	POLE SPORT początk* Kasia	PLASKI BRZUCH Agnieszka	JOGA dla kręgosłupa 1,5h Kuba Z.				
21:15								

Zajęcia 50 min		STUDIO SPINNING/ RACE WALKING						* na zajęcia obowiązują zapisy
godz.	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	
16:15		RACE WALKING Jola		RACE WALKING Agnieszka		09:30 INTERVAL Jola		
17:15	RACE WALKING Agnieszka	MIX SPALACZ Agnieszka	RACE WALKING Gosia	ENDURANCE Krzysiek	RACE WALKING Agnieszka			
18:15		RACE WALKING Agnieszka	STRENGTH Jola	INTERVAL Krzysiek	INTERVAL Adrian			
19:15	INTERVAL Adrian	ENDURANCE Krzysiek	INTERVAL Jola	RACE WALKING Adrian				
20:15	ENDURANCE Adrian	INTERVAL Krzysiek		ENDURANCE Adrian				
21:15								

ZAJĘCIA NA SIŁOWNI

OCR@ ENDURANCE *	Łukasz			Środa 18:30		Piątek 18:30
OCR@ ENDURANCE *	Karolina		Poniedziałek 18:30			
OCR@ RUNNING	Łukasz		Wtorek 18:00 2h		Sobota 11:30 2h	
S.F. STRENGTH	Kuba		Poniedziałek 19:30 1,5h		Środa 19:30 1,5h	

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 . Podczas zajęć skupiamy się na nauce kroków podstawowych (wydłużona rozgrzewka), technice wykonywania podstawowych ćwiczeń wzmacniających (będących niezbędnym elementem wprowadzającym do efektywnego treningu fitness). Zajęcia skierowane dla osób rozpoczynających program treningowy . Zalecane również osobom z przeciwwskazaniami do intensywnych wysiłków. Trening o niskiej intensywności.
BODY WORKOUT
Wszeczhronny 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 świadomą sylwetkę. Stosowanie dodatkowego sprzętu (steppy, hantle, gumy) lub odpowiednich skurczów mięśniowych, zwiększa zaangażowanie mięśni głębokich. Doskonali trening stanowiący kolejny poziom po zajęciach ABT.
FIT BALL
Trening wzmacniający wszystkie grupy mięśniowe . Doskonałe rezultaty pracy nad ciałem dzięki niestabilnej powierzchni piłki, która u uczestników wymusza świadomą pracę, technikę i szukanie tzw. balansu ciała. Trening z piłką to połączenie efektów wzmacniających mięśnie, korekcyjnych, stabilizujących i odciążających stawy kręgosłupa.
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, budźcowanie mięśni, rozwój wytrzymałości-siłowej i spalania tkanki tłuszczowej.
TRX® (obowiązują zapisy na zajęcia)
Doskonali trening dla każdego z użyciem specjalnych taśm podwieszonych do sufitu. System lin TRX został stworzony na potrzeby US Navy SEALs, elitarniej jednostki wojskowej USA. Jest rewolucyjną metodą wykonywania ćwiczeń wykorzystując opór własnego ciała oraz grawitację . Trening na taśmach TRX buduje siłę, wytrzymałość oraz elastyczność mięśni . BASIC – Zajęcia dla początkujących, uczą podstawowych ruchów, trzymania sylwetki i budują podstawy wytrzymałości, CORE – zajęcia kładące nacisk i wzmacniające brzuch, łędźwie i mięśnie wewnętrzne, TABATA – zajęcia prowadzone w formule Tabaty, krótkiego interwałowego wysiłku, poprawiające metabolizm, spalające tkankę tłuszczową i poprawiające wytrzymałość
ZDROWY KRĘGOSŁUP
Zajęcia ukierunkowane na profilaktykę, minimalizowaniu bóli 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.
FIGHT CLASS
Efektowny trening na tarczach, bezpieczna metodyka treningu , minimalizacja ryzyka kontuzji, opanowanie kluczowych techniki zwiększających dynamikę, siłę oraz wytrzymałość! W małych grupach nauczymy Cię najskuteczniejszych technik walki, poprawimy błędy techniczne oraz przygotowujemy psychofizycznie do podjęcia konfrontacji. W trakcie zajęć zobaczysz jak trenują zawodnicy MMA oraz dlaczego boks tajski to sport dla twardzieli.
MIX COMBAT
Treningi samobrony bazujące na technikach wojskowego combatu, krav magi, karate i kick-boxingu. Kondycyjnie i ogólnorozwojowe zajęcia, na których nauczysz się metod obezwładniania przeciwnika, udoskonalisz swoją koordynację ruchową, wypracujesz odpowiednie reakcje i nawyki, niezbędne w sytuacji zagrożenia.
BRAZILIAN BUTT
Kompleksowy zestaw ćwiczeń ukierunkowany na jędrne i kształtne pośladki bez nadmiaru tkanki tłuszczowej i cellulitu. Trening wzmacniający i kształtujący dolne partie ciała.

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 dolnych partii ciała. Doskonałe przeżycie, dawka dobrego humoru . STEP+ BRZUCH- step podstawowy – ukierunkowany na naukę techniki, nazw kroków podstawowych, bezpieczeństwa podczas treningu. 40 minut choreografii i 10 minut ćwiczeń wzmacniających na brzuch. Idealny trening dla osób początkujących.
ZUMBA®
Zainspirowana latynoskimi rytmami fuzja tańca i aerobiku. Proste kroki taneczne, świetne kombinacje ruchów i motywująca muzyka, stwarza atmosferę świetnej imprezy i totalnie porwa nas do zabawy. Bardzo dynamiczna i ekscytująca kombinacja rytmów latynoskich i międzynarodowych.
SALSA FIT
Propozycja dla osób, które rozpoczynają naukę salsy i chcą nabrać płynności ruchowej oraz dobrze się bawić w rytmach latynoskiej muzyki, która gwarantuje spory wysiłek na parkiecie. Podczas zajęć rozwiniemy ekspresję i zmysłowość. Nauczysz się jak eksponować kobiecy wdzięk i energię. Zajęcia są fuzją salsy z innymi rodzajami tańca, np. flamenco, cha-cha. Wspólnie poprawimy nad elementami wzbogacającymi ruch oraz gibkość ciała. Lekcja rozpoczyna się rozgrzewką oraz ćwiczeniami usprawniającymi sylwetkę i koordynację ruchową. Zajęcia obejmują naukę podstawowych rytmów, kroków, figur, oraz całych układów salsy L.A. (Los Angeles style) w rozliczeniu na 1, ze szczególnym naciskiem na płynność ruchu i ekspresję ciała tancerza.
ZUMBA® TONING
Zumba Toning , w odróżnieniu od zwykłej zumbi, ma na celu nie tylko spalanie kalorii, ale także zwiększenie siły mięśni i ujędrnienie sylwetki. Podczas treningu używa się lekkich ciężarków, czyli toning sticks, które grzezczoją jak latynoskie marakasy. To sprawia, że Zumba Toning jest skutecznym, ale i przyjemnym sposobem na utratę kilogramów i wyrzeźbienie sylwetki.
TWERK
Jest to styl tańca przeznaczony dla kobiet. Polega on na rytmicznym potrząśaniu pośladków w różnych pozycjach. Styl ten wykształcił się niedawno, jednak zyskał ogromną popularność na całym świecie. Na zajęciach z twerku panie mogą poczuć się bardzo kobieco i seksownie, a także mogą poprawić swoją samoocenę i pewność siebie. Ten styl przeznaczony jest dla kobiet o każdym rozmiarze.

ZAJĘCIA NA SIŁOWNI
Jeżeli nie masz pomysłu na trening brzucha - skorzystaj z naszej propozycji - express brzuch . Podczas krótkich (15-30min) zajęć na siłowni nasi trenerzy pokazują jak w efektywny sposób trenować brzuch, by już w przyszłe wakacje można było odsłonić swój "kaloryfer" na plaży.
HARDSTYLE KETTLEBELL
Ogólnorozwojowy system treningowy, w którym wykorzystywane są w głównej mierze odważniki kulowe - Kettlebells, uzupełniane o ćwiczenia z ciężarem własnego ciała, Power Ropes i Power Bags. ADEPT (grupa techniczna) Na zajęciach opasujemy podstawowe ćwiczenia i nauczymy się wykorzystywać układ nerwowy i dopięcia ciała, które pozwolą na maksymalnie efektywny i bezpieczny trening. Jeśli chcesz wzmocnić swoje ciało, nauczyć się jak w kontrolowany sposób budować swoją siłę i dynamikę oraz spalić zbędne kilogramy, metoda HardStyle na grupie Adept/Technics jest stworzona dla Ciebie! ADVANCED Zajęcia na grupie Advanced kierowane są do osób znających podstawy HardStyle, które nabyły odpowiedni zestaw umiejętności i techniki. Treningi na tej grupie to prawdziwa szkoła siły, dzięki której nauczysz się, jak wykorzystywać maksimum możliwości swojego ciała i swojej siły! (Zajęcia przeznaczone dla osób, które opanowały podstawy HardStyle Kettlebell)
TABATA
To intensywny trening interwałowy, polegający na serii krótkich, 20-sekundowych wysiłków przeplatanych 10-sekundowymi przerwami. To idealny trening spalający tkankę tłuszczową, podnoszący wytrzymałość i zwiększający możliwości wysiłkowe organizmu.

ZAJĘCIA BODY & MIND
PILATES
System ćwiczeń opracowany przez Josepha Pilatesa , obejmujący harmonijną współpracę umysłu i ciała , jako skuteczny sposób na płaski brzuch, mocniejsze plecy i zscupłą sylwetkę . Doskonali 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.
MENTAL STRETCH
Mental stretch to połączenie stretchingu z płynnymi przejściami zacerpniętymi z praktyki jogi. Trening ukierunkowany na uelastycznienie włókien mięśniowych, poprawę mobilizacji w stawach oraz zwiększenie świadomości ciała poprzez wzmocnienie mięśni. Aktywny oddech podczas zajęć wpływa na zmniejszenie napięć psychicznych, dając efekt odprężenia fizycznego oraz psychicznego. Zajęcia na matach, bez wymaganego obuwia, polecane dla każdego
YOGA
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 odzwieriedlenie 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 wydajność mięśni, ściegien, 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.
JOGA FLOW
dynamiczna forma jogi, w której płynnie przechodzimy z jednej pozycji do drugiej. Cechą jest przepływ w ciele, umyśle i oddechu - nieustająco zachodzą zmiany. W czasie jogi uczymy się, by te przejścia były uważne i świadome. Ruch i oddech są w harmonii - pamiętamy też o intencji, uzyskaniu wewnętrznej spokoju.
JOGA STRETCH&REGENERACJA
Łączy w sobie dwie praktyki, głębokie rozciąganie i regenerację przez pozycje relaksowe. Aby doświadczyć efektu głębokiego rozciągania zalecane jest wcześniej rozgrzanie ciała na joga flow lub bieżni. W tej praktyce wszystkie pozycje trzymane są znacznie dłużej. W ten sposób mamy możliwość rozciągnąć i wydłużyć nie tylko mięśnie otaczające dolną część pleców, biodra, miednicę - także tkankę łączną, która otacza nasze stawy (wzrost elastyczności). Z wielkim elastycznością tkanki łącznej zanika - dlatego głębokie rozciąganie ma niesamowicie ważne znaczenie w zapobieganiu urazów i chorob stawów. Regeneracja - przez relaksację organizmu, także systemu nerwowego sprawia że dochodzimy do równowagi ogólnie rozumianej - również emocjonalnej i duchowej.
STRETCHING
Zestaw ćwiczeń rozciągających zapewniający prawidłową ruchomość stawów, niwelujący przykurcze mięśniowe, poprawiający elastyczność mięśni oraz ścięgien. Stretching to niezbędne uzupełnienie każdego treningu.
Polecane każdemu.
bodyArt®
bodyArt® jest połączeniem treningu i relaksu, oraz wykorzystaniem funkcji poszczególnych mięśni i organów ludzkiego ciała. Podstawą tej metody jest człowiek jako całość. Celem ćwiczeń jest przede wszystkim odzyskanie świadomości własnego ciała. Trening bodyArt® zapewnia nie tylko poprawę funkcjonowania całego ciała ale także właściwy oddech, energię wewnętrzną i harmonię.

SPINNING
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. W zależności od wytrenowania organizmu, podzielony jest na rodzaje:
ENDURANCE to trening o małej intensywności, oparty o trzy podstawowe techniki jazdy. Stosuje się go podczas zajęć dla grup początkujących i podczas treningów, które kładą nacisk na wizualizację wysiłku i siłą motywację. Cechą charakterystyczną tego treningu jest wysoki poziom spalania tkanki tłuszczowej.
STRENGTH to trening ukierunkowany na pracę mięśni i kształtowanie siły charakteru. Wykorzystuje zarówno podstawowe jak i zaawansowane techniki jazdy. Duża intensywność ćwiczeń sprzyja spalaniu tkanki tłuszczowej.
INTERVAL to trening charakteryzujący się bardzo dużą intensywnością ćwiczeń i wykorzystaniem elementów wszystkich techniki jazdy. Między cyklicznymi powtórzeniami o dużej intensywności występują przerwy, które mają umożliwić odpoczynek. Ten rodzaj zajęć ukierunkowany jest na zwiększenie wydolności organizmu, wzmocnienie układu krążenia i poprawę kondycji.

ZAJĘCIA SPECJALISTYCZNE
TRENING OBWODOWY
Grupowy trening ogólnorozwojowy w systemie obwodowym, wykorzystujący elementy treningu funkcjonalnego oraz oraz cross fit, Rywalizacja, moc pozytywnych emocji, spalane kalorie, wzrost siły i wytrzymałości organizmu.
RACE WALKING (obowiązują zapisy na zajęcia)
Grupowy trening na bieżniach napędzanych siłą własnych mięśni . Niezwykle prosty i efektywny trening, podczas którego maszerujemy w takt muzyki, wykonując odpowiednie kroki z zachowaniem właściwej techniki. Doskonali i efektywny trening wpływający na wzwiększenie wytrzymałości tlenowej, wspomagający metabolizm tłuszczu .
MIX SPALACZ (obowiązują zapisy na zajęcia w recepcji klubu)
Trening 2w1. Połączenie w jednej jednostce lekcyjnej treningu na rowerach stacjonarnych z treningiem na bieżniach samonapędzających (race walking). Doskonałe przygotowanie do Triathlonu. Trening skierowany dla osób średnio i zaawansowanych.
POLE DANCE (obowiązują zapisy na zajęcia w recepcji klubu)
Pole dance (czyli taniec na rurze) to połączenie fitnessu, akrobatyki i zmysłowego kobiecego tańca, w którym główną rolę odgrywa pionowa rura umożliwiająca wykonywanie efektywnych figur układów. Taniec na rurze to doskonała metoda na wymodelowanie zgrabnej, pojętnej sylwetki , uelastycznienie mięśni i zrzućenie zbędnych kilogramów. Rodzaje zajęć: Pole Sport - sportowa odmiana Pole Dance. Zajęcia czysto techniczne kładące nacisk na naukę pojedynczych figur oraz kombinacji figur na rurce a także ich poprawne wykonywanie. Intensywne zajęcia. Pole Art - zajęcia choreograficzne, połączenie figur na rurce z krokami tanecznymi oraz elementami floor work. Wszystkie to wykonywane do odpowiednio dobranej muzyki o różnym charakterze. Zajęcia poprawiają koordynację ruchową, uczą gracji oraz płynności ruchów.. Bendy Body - intensywne zajęcia stretchingowe mające na celu poprawę elastyczności i gibkości ciała. Zajęcia, które m.in. przygotowują do nauki szpagatów, poprawiają zakres ruchu w stawach, dają możliwość pracowania nad głębkim kręgosłupem. Exotic Pole - najbardziej zmysłowa forma Pole Dance. Zajęcia wydobytujące kobiecość, pewność siebie, uczące seksownego poruszania się wokół rurki. Na zajęcia zabieramy obuwie na obcasie oraz ochraniacze na kolana. UWAGA! Ze względu na bezpieczeństwo w dniu zajęcia nie balsamujemy ciała oraz nie kremujemy dłoni, ponieważ skutkuje to brakiem przyczepności do rurki. Pamiętajmy by nie ćwiczyć w biżuterii na rękach gdyż tracimy pewny chwyt i uszkadzamy powierzchnię rurki.

OCR® TRAINING	Obowiązują zapisy (max 20 os.)
Jak na razie jedyne w Polsce certyfikowane zajęcia przez OCRA® (Obstacle Course Racing Association), prowadzone przez trenera OCRA® POLAND Łukasza Wańczyka. Cały cykl zajęć ma na celu przygotowanie do startu w biegach z przeszkodami. Zajęcia w zależności od wybranej formy, kształtują sylwetkę, wspomagają spalanie tłuszczu, poprawiają wyniki i parametry siłowe i wytrzymałościowe. Endurance – ich zadaniem jest poprawa wytrzymałości Strength – ich zadaniem jest poprawa siły Running – są to zajęcia biegowe w terenie COMBO – jest to połączenie zajęć ukształtowanych na poprawę siły i wytrzymałości.	
S.F. STRENGTH & BODYWEIGHT	
Strength : System treningu siłowego, wykorzystujący: pracę z obciążeniem w postaci Kettlebells (metoda HardStyle) oraz sztang a także ćwiczenia z ciężarem ciała. Trening opiera się na podstawowych ruchach i ćwiczeniach, które dopracujemy do perfekcji i wzmacniamy, w efekcie wypracowując silne i funkcjonalne ciało. Duży nacisk kładziemy również na mobilność, ruchomość a przede wszystkim jakość ruchu. Bodyweight : System treningu wykorzystujący wyłącznie ciężar własnego ciała, bazujemy na tzw primal movements i elementach kalistenki. Stawiamy na mobilność, stabilność, funkcjonalność jakość ruchu.	