

**GRAFIK OBOWIĄZUJE OD 09.01.2012**

<i><b>PONIEDZIAŁEK</b></i>	<i><b>WTOREK</b></i>	<i><b>ŚRODA</b></i>	<i><b>CZWARTEK</b></i>	<i><b>PIĄTEK</b></i>
	<b>17:00 FIT BALL ANIA B.</b>			
<b>18:15 STEP SHAPE MARLENA O.</b>	<b>18:15 STEP-EASY ANIA B.</b>	<b>18:15 FIT BALL MARLENA O.</b>	<b>18:15 AEROBIC EASY ANIA B.</b>	<b>18:15 SPALANIE PŁASKI BRZUCH ANIA M.</b>
<b>19:30 FIT BALL MARLENA O.</b>	<b>19:30 STEP/KICK BOX ANIA M.</b>	<b>19:30 STEP SHAPE MIX (HANTLE,SZTANGI, GUMY) MARLENA O.</b>	<b>19:30 STEP/SZTANGI ANIA M.</b>	<b>19:30 SPALANIE, PŁASKI BRZUCH ANIA M.</b>
<b>MAŁA SALA</b>				
<b>19.30 TONING +MAŁE PIŁKI, TAŚMY ANIA B.</b>		<b>18.15 BIODRA, UDA, POŚLADKI ANIA B.</b>	<b>19:30 TONING +MAŁE PIŁKI, TAŚMY ANIA B.</b>	

**STEP SHAPE:** Zajęcia znakomicie kształtujące wszystkie partie mięśniowe. Cały trening odbywa się na stepie z użyciem hantli. Bez skomplikowanych kroków i pozycji ale za to wspaniale zmęczone mięśnie i satysfakcja z poprawy sylwetki. Dla każdego!!!!

**FIT BALL:** Prosty trening kardio (spalający tłuszcz) z użyciem piłek, połączony ze wzmacnianiem największych

partii mięśniowych na piłkach właśnie. Dodatkową korzyścią tych zajęć jest korekcja postawy, zwłaszcza odciążenie kręgosłupa.

**TBC:** Intensywnie wzmacnianie i kształtowanie mięśni. Systematyczny trening powoduje efektywne wyszczuplenie sylwetki, widoczną rzeźbę mięśni i ich wzmocnienie oraz polepszenie wytrzymałości organizmu i siły.

**TUBING SHAPE:** To chyba najbardziej męczący i efektywny trening wzmacniająco- rzeźbiący z użyciem elastycznych taśm. W trakcie zajęć miliony razy napinamy taśmę, kształtując najważniejsze partie mięśniowe a jednocześnie niemal przez całe zajęcia utrzymujemy w napięciu mięśnie brzucha. Pot, łzy ale z niesamowitymi efektami.

**STEP EASY:** Podstawowe kroki na stepie, odpowiednio modyfikowane oraz połączone z elementami tańca. Poprawiają koordynację oraz wzmacniają układ mięśniowy i krążeniowo- oddechowy.

**STEP VARIATION:** Taneczna choreografia na stepie. Nowoczesna muzyka, mnóstwo efektywnych figur, to wszystko sprawia, że poczujesz się jak gwiazda.

**PILATES BASIC:** System ćwiczeń fizycznych, których celem jest rozciągnięcie uelastyczenie wszystkich mięśni ciała. Kameralna atmosfera, nastrojowa muzyka. Trening i wyciszenie w jednym.

**TBC + MAGIC LEG:** Wzmocnienie i kształtowanie mięśni całego ciała, zwłaszcza dolnych partii i biodra, pośladki uda przy użyciu maszyn magic leg.

**BPU + PŁASKI BRZUCH:** Biodra, Pośladki, Uda.-Ulubione ćwiczenia wszystkich Pań. Przez cały trenng nasza uwaga skupiona jest na kształtowaniu najbardziej problematycznych partii naszego ciała. Różnorodność ćwiczeń, mnogość powtórzeń a cel???pięknie wyrzeźbione, kobiece kształty