





ZAJĘCIA FITNESS

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
8:30 – 9:30	TBC Magdalena Głowacka	BODY ART Agnieszka Sobczak	SENIORZY Basia Kaszta		ATAK NA BRZUCH Magdalena Głowacka		
9:30 – 10:30	ATAK NA BRZUCH Magdalena Głowacka	SHAPE Agnieszka Sobczak	ABT Basia Kaszta	 Anita Chocaj	PILATES Magdalena Głowacka	ATAK NA BRZUCH Mirela Nowicka	SHAPE Agnieszka Gorczyca
10:30 – 11:30			JOGA Agnieszka	TBC Basia Kaszta		TBC Mirela Nowicka	CELLU STOP / AEROBOKS Agnieszka Gorczyca
11:30 – 12:30							PILATES Agnieszka Sobczak
16:00-17:00	TBC Basia Kaszta	SHAPE Mirela Nowicka	 Anita Chocaj	ATAK NA BRZUCH Katarzyna Ostrowska			
17:00 – 18:00	ATAK NA BRZUCH Basia Kaszta	CELLU STOP Mirela Nowicka	ABT Basia Kaszta	TBC Katarzyna Ostrowska	BASIC FITNESS Asia Płaza		
18:00 – 19:00	 Anita Chocaj	FIT BALL Katarzyna Ostrowska	BASIC STEP Basia Kaszta	PILATES Agnieszka Sobczak	ATAK NA BRZUCH Asia Płaza		
19:00 – 20:00	PILATES Katarzyna Ostrowska	ABT Katarzyna Ostrowska	SALSA SOLO Kinga	LIFT IT Agnieszka Sobczak	STEP zaawansowany Agnieszka Sobczak		
20:00 – 21:00	BOKS Damian Kuźma	ExploGYMfit zajęcia dodatkowo płatne - na zapisy!	STRETCHING Agnieszka Sobczak	 Anita Chocaj			

ABT	Zajęcia ujędrniające i kształtujące dolne partie ciała. Tutaj wysmuklisz i ujędrnisz mięśnie nóg, pośladków i brzucha.
AEROBOKS	Lekcje AEROBOXU charakteryzuje umiejętnie połączony zestaw ciosów i kopnięć. Jest to trening całego ciała, który poprawia kondycję i koordynację ruchową, wzmacnia siłę mięśni i uelastycznia ciało. Dzięki temu ruchy stają się szybkie, a sylwetka sprężysta i smukła.
SHAPE, TBC	Trening, podczas którego wzmocnisz i wyrzeźbisz całe ciało.
CELLU STOP	Podczas tej lekcji wykorzystujemy opór własnego ciała, dzięki czemu wzmacniamy i kształtujemy wszystkie grupy mięśniowe. Trening ten skupia się na okolicach ciała szczególnie narażonych na odkładanie tkanki tłuszczowej, przyczyniającej się do powstania cellulitu: ramiona, brzuch, uda, pośladki.
ATAK NA BRZUCH	Trening wzmacniający, podczas którego Twój brzuch stanie się płaski.

BASIC STEP	Nauka podstawowych kroków na stepie. Dla osób rozpoczynających swoją przygodę ze stepem.
STRETCHING	(rozciąganie) – Zajęcia poświęcone rozciąganiu, dzięki którym zwiększa się ruchomość stawów i elastyczność mięśni.
JOGA	To system ćwiczeń łączących ciało i umysł. Tutaj znajdziesz nie tylko ćwiczenia fizyczne, ale również wskazówki służące rozwojowi emocjonalnemu i umysłowemu.
ZUMBA	ZUMBA Fitness to zainspirowana latynoskimi rytmami fuzja tańca i aerobiku. ZUMBA jest bardzo innowacyjnym systemem fitness, który przy okazji świetnej zabawy, dba o naszą kondycję, ale przede wszystkim napawa nas optymizmem i wprawia w dobre samopoczucie.
PILATES	Połączenie jogi, baletu i ćwiczeń izometrycznych. PILATES przyczynia się do wzmocnienia mięśni bez ich nadmiernego nadbudowania, odciążenia kręgosłupa, poprawy postawy i ogólnej poprawy zdrowia.
BODY ART	Body ART zawiera elementy YOGI, fizjoterapii, Japońskiej DO IN, nowo powstałych pozycji oraz klasycznych technik oddechu, tworząc synergię treningu fizycznego i odpoczynku umysłowego. Celem treningu Body ART jest zapewnienie prawidłowego funkcjonowania ciała człowieka jako całości poprzez siłę funkcjonalną i trening stabilizujący system ruchowy człowieka.
SALSA SOLO	Zajęcia przewidują ćwiczenia body movement – izolacje pracy poszczególnych części ciała: klatki piersiowej, głowy, rąk i bioder, czyli wszystkiego czym kobieta może zachwycać w tańcu, footworki – kroki solowe oraz ćwiczenia rytmiczno-koordynacyjne. Zajęcia salsa solo to idealny sposób na zyskanie świadomości ciała i wykorzystanie jego atutów. Dla pań stawiających pierwsze „salsowe” kroki będą okazją do nabrania elastyczności i giętkości oraz pewności siebie, nie tylko na parkiecie. Zajęcia te mogą być także wstępem do nauki salsa w parach.

ZAJĘCIA ROWEROWE

	PONIEDZIALEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
8:00 – 8:30		WAKE UP Grzegorz Sygut		WAKE UP Grzegorz Sygut			
10:00 – 11:00							LOW Agnieszka Sobczak
17:30– 18:30	LOW Agnieszka Sobczak		LOW Agnieszka Sobczak				
18:00 – 19:00		LOW Michał Forys					
18:30 – 19:30					LOW Michał Forys		
18:45 – 19:45	FARTLEK Agnieszka Sobczak		FARTLEK Agnieszka Sobczak				
19:00 – 20:30				1,5h MTB EXTREME Grzegorz Sygut			
19:30 – 20:30		FARTLEK Michał Forys					

WAKE UP	Zajęcia trwające pół godziny dla wszystkich chętnych, którzy chcą rozpocząć aktywnie dzień.
LOW	65-75% intensywność FAT BURNING, spalające tkankę tłuszczową. Doskonałe dla osób początkujących i chcących zrzucić zbędne kilogramy.
FARTLEK	65-85% intensywności, wyjazd na nieznaną trasę, przygoda dla każdego.

www.getfitfitness.pl

e-mail: recepca.altus@getfitfitness.pl
tel: (32) 60-30-123 GG: 34800275

GODZINY OTWARCIA:

24h NA DOBĘ 7 DNI W TYGODNIU !!!