

ZAJĘCIA FITNESS W GoodFit

Klub GoodFit / GOSiR w Ożarowie Mazowieckim proponuje Państwu zajęcia fitness dla uczestników we wszystkich grupach wiekowych na poziomie początkującym i średniozaawansowanym.

Chcesz być FIT? Mieć wyrzeźbione, jędrne i sprawne ciało – zacznij z nami ćwiczyć!

Wszystkie zajęcia oparte są na prostych układach dających jednocześnie efekty i satysfakcję z ćwiczeń. Trening aerobowy rozgrzewa ciało i spala kalorie, a ćwiczenia wzmacniające rzeźbią Twoją sylwetkę. Zajęcia w grupie działają motywująco i jednocześnie relaksująco, pozwalając oderwać się od codzienności. Dzięki czemu zajęcia na długo pozostawiają w pozytywnym nastroju.

Zajęcia zostały zaprogramowane w ten sposób aby zadowolili każdego z uczestników niezależnie od stopnia zaawansowania czy wieku.

W 50 minutowe zajęcia wplecione zostały różne typy ćwiczeń począwszy od **kardio** – poprawa kondycji i wzmocnienie mięśnia sercowego, poprzez **TBC** (Total Body Conditioning – trening w tempie szybkim), **BS** (Body Sculpting - rzeźbienie ciała – trening w tempie umiarkowanym), **ABT** (Abdominal, Buttocks, Thighs – brzuch, pośladki, uda - trening w tempie umiarkowanym), **Dance** (w tym **Latino**), **Aerobox** skończywszy na wyciszeniu, rozluźnieniu i streatchingu.

Zajęcia trwają 50 minut i odbywają się we poniedziałki i środy o godzinie 19*

HARMONOGRAM i OPIS ZAJĘĆ

Poniedziałek – zajęcia prowadzone przez Ewę.

Step/Aerobic oraz ćwiczenia dla biegaczy

Układ zajęć – 10 min. rozgrzewka, 15-20 min. krótki układ choreograficzny przy muzyce dance lub latino, z elementami aerobox - proste układy (z wykorzystaniem stepu, ciężarków i piłek) kształtujące wszystkie partie mięśniowe (pośladki, uda, brzuch, ramiona), 10 min wyciszenie, rozluźnienie i streatching przy muzyce relaksującej.

Środa – zajęcia prowadzone przez Agnieszkę.

TBC/Step/Latino

Układ zajęć – 10 min. rozgrzewka, 15-20 min. krótki układ choreograficzny przy muzyce dance lub latino, 15-20 min trening TBC - proste układy (również z wykorzystaniem stepu, ciężarków i zasad Pilates) kształtujące wszystkie partie mięśniowe (pośladki, uda, brzuch ramiona), 10 min wyciszenie, rozluźnienie i streatching przy muzyce relaksującej.

	Poniedziałek		środa	
18:00			Senior fit	Ewa
19:00	Fit-Step/Aerobic	Ewa	TBC/Step/latino	Agnieszka

OPIS ĆWICZEŃ

TBC (TOTAL BODY CONDITIONING) - to jedna z odmian aerobiku polegająca na rzeźbieniu mięśni całego ciała, poprzez odpowiednio dobrane ćwiczenia aerobowe wykonywane w rytm szybkiej muzyki. Dzięki TBC można zwiększyć wydolność fizyczną organizmu, wzmocnić siłę mięśni oraz poprawić koordynację ruchów.

FIT-STEP - kroki na stepie, odpowiednio modyfikowane połączone z elementami tańca dają nowe możliwości choreograficzne. Zajęcia te wpływają na poprawę koordynacji i pamięci ruchowej. Wzmacniamy dolne grupy mięśniowe.

Latino - to połączenie tańca i aerobiku zainspirowane latynoskimi rytmami. Jest to bardzo popularna odmiana fitness kształtująca sylwetkę, poprawiająca kondycję, wyzwalamy ogromne dawki pozytywnej energii. To włączenie prostych kroków tanecznych i rytmów latynoskich do konwencji ćwiczeń typu aerobic lub step, to zabawa w karnawałowym klimacie.

FIT-RUN –specjalny program dla biegaczy, zaczynający się od rozgrzewki kardio, przechodząc przy muzyce do wzmocniania mięśni brzucha, ud, pleców i pośladków. Dobry biegacz to ten, który wzmacnia swoje mięśnie żeby osiągnąć dobre wyniki i unikać kontuzji.

AEROBOX - intensywne zajęcia wytrzymałościowe oparte na technikach walki. Poprawiają siłę i wytrzymałość mięśni, równowagę, koordynację ruchową oraz ogólną wydolność organizmu.

PILATES - kształtuje nawyk utrzymania prawidłowej sylwetki oraz poprawia czucie własnego ciała. Dzięki ćwiczeniom wzrasta świadomość ruchu i mięśni. Ćwiczenia wykonywane przy muzyce, wprowadzają w dobry nastrój. Elementy tej metody stosujemy w każdej formie ćwiczeń, zarówno w części wzmacniającej jak i relaksacyjnej.

STREATCHING - ćwiczenia rozciągające wszystkie grupy mięśniowe aby uzyskać ich naturalną długość, uelastyczyć ścięgna i więzadła. Likwidują przykurczę mięśni, zapobiegają kontuzjom, relaksują i odprężają. Zawarte są we wszystkich formach zajęć w części relaksacyjnej.

Zajęcia fitness połączone z tanecznymi układami choreograficznymi są dobre dla każdego kto lubi muzykę, chce pozytywnie wpłynąć na swój wygląd, odstresować i poprawić koncentrację.

Trzeba spróbować i zobaczyć, czy dany styl zajęć Ci odpowiada.

ZAPRASZAMY!

***zajęcia odbędą się pod warunkiem, że zbierze się grupa min 3 osób**