

miejsce zajęć: sala gimnastyczna ASP, ul. Księży Młyn 13/15

AEROBIK

instruktor prowadzący: mgr Katarzyna Młynarczyk

Aerobik to bardzo popularne ćwiczenie aerobowe wykonywane w grupach w rytm muzyki. Świetnie wpływa na nasze zdrowie i samopoczucie. Ćwiczenie pobudza serce i układ krążenia. Jesteśmy w stanie zmniejszyć oraz kontrolować swoją wagę, ponadto wzmacniamy układ mięśniowy, opóźniamy procesy starzenia się i odreagowujemy od codziennych problemów. Najpopularniejsze formy zajęć aerobiku to:

- Fat burning
- Low impact aerobik
- High Impact Aerobic
- Step aerobik
- TBC (Total Body Condition)
- Dance aerobic

PILATES

instruktor prowadzący: mgr Katarzyna Młynarczyk

Pilates system ćwiczeń fizycznych poprawiających m.in. elastyczność ciała, samopoczucie i świadomość własnego ciała. Metoda ta przyczyniać się ma do wzmocnienia mięśni bez ich nadmiernego rozbudowania, odciążenia kręgosłupa, poprawy postawy oraz obniżyc poziomu stresu. Pozwala wyrzeźbić smukłą sylwetkę bez forsownego wysiłku. System pilates to połączenie jogi, baletu i ćwiczeń izometrycznych.

HATHA JOGA

instruktor prowadzący: mgr Magdalena Wojciechowska

Hatha - joga jest rekreacją ruchową, to ćwiczenia dla ciała, które mają za zadanie zdrowo i bezpiecznie wzmocnić cały organizm. **Hatha-joga** odpręża, odmładza, wzmacnia i reguluje funkcje organizmu, wpływając korzystnie na psychofizyczne funkcjonowanie człowieka we współczesnym świecie.

ZDROWY KRĘGOSŁUP + STRETCHING

instruktor prowadzący: mgr Magdalena Piątkiewicz

Zdrowy kręgosłup – zajęcia prowadzone przez fizjoterapeutę i instruktora fitness. Łączą wzmocnienie, rozciąganie i relaksację.

Celem zajęć jest poprawa ruchomości kręgosłupa, praca nad stabilizacją, równowagą, nauką prawidłowych nawyków ruchowych pozwalających chronić kręgosłup w czynnościach dnia codziennego.

Stretching – spokojne zajęcia łączące rozciąganie i relaks. Celem tej części zajęć jest wydłużanie i wysmuklanie mięśni, poprawa gibkości i odprężenie, zapobieganie urazom.

GRY ZESPOŁOWE:

- 1) PIŁKA KOSZYKOWA I PIŁKA NOŻNA,**
- 2) PIŁKA SIATKOWA**

instruktor prowadzący: mgr Tomasz Lisowski

Gry zespołowe skierowane są do osób, które bardziej aktywnie chcą uczestniczyć w zajęciach sportowych. Zajęcia poświęcone są podstawowym grą zespołowym: piłka siatkowa lub piłka koszykowa. Zróżnicowanie dyscyplin powoduje, że każdy zdecydowany na dynamiczny wysiłek fizyczny znajdzie coś dla siebie. Osoby chcące uczestniczyć w zajęciach, poznają i doskonalą technikę oraz taktykę gry, a także poprawią swoje sprawności motoryczne: zręczność, szybkość, zwinność, wytrzymałość i gibkość.