

Zajęcia fitness w gminie Szemud

2017.02.14

zobacz online: <http://gcksir.szemud.pl/artykuly/zajecia-fitness-w-gminie-szemud/>

Poniedziałki

17.45 – 18.45 **GCKSiR Szemud** – spalanie tkanki tłuszczowej lub wzmacnianie

19.30 – 20.30 **Hala Sportowa Bojano** – spalanie tkanki tłuszczowej

Czwartki

18.00 – 19.00 **Hala Sportowa Bojano** – wzmacnianie

19.10 – 20.10 **Hala Sportowa Bojano** – Stretching & Pilates

Opis poszczególnych zajęć:

Spalanie tkanki tłuszczowej – Zajęcia rozpoczynają się rozgrzewką i dynamicznym rozciąganiem, następnie przechodzimy do prostych układów choreograficznych w szybkim tempie do rytmu muzyki. Dynamika trwa 40 minut, w tym czasie uruchamiają się procesy spalania tkanki tłuszczowej. Na koniec zwalniamy tempo i przechodzimy do ćwiczeń rozciągających.

Wzmacnianie – Zajęcia rozpoczynają się rozgrzewką i dynamicznym rozciąganiem, następnie przechodzimy do wzmacniania poszczególnych grup mięśniowych. Każde zajęcia skupiają się na innych partiach mięśni, są to: mięśnie ramion, brzucha, ud, pośladków i pleców. Na koniec przechodzimy do rozciągnięcia ćwiczonych grup mięśni.

Stretching&Pilates – Zajęcia prowadzone są do spokojnej relaksacyjnej muzyki. Celem jest rozciągnięcie mięśni całego ciała z wytrzymaniem w danej pozycji przez kilkanaście sekund oraz wzmocnienie mięśni w pozycjach statycznych. Głównie skupiamy się na wzmocnieniu głębokich mięśni brzucha i mięśni dna miednicy. Zajęcia te działają bardzo relaksacyjnie, ale i jednocześnie wzmacniająco i odciążająco na kręgosłup redukując jego bóle.

Koszt: 50 zł. za 4 wejścia
Pierwsze zajęcia gratis !!!
Kontakt 505 581 822
Weronika Piszczak -Kochańska

