

ZAŁOŻENIA PROGRAMOWE FITNESS W OKSiR

RODZAJE ZAJĘĆ PROWADZONYCH PRZEZ OKSiR W CIEPLEWIE

I ŚWIETLICACH W JUSZKOWIE I ROKITNICY:

ABT/BPU - brzuch (abdomen), pośladki (bottoks), uda (thighs) - zajęcia, podczas których „atakujemy brzuch, pośladki, uda”. Ćwiczenia o średniej intensywności, z dużą liczbą powtórzeń. Zajęcia rozpoczynają się rozgrzewką. Ćwiczenia poszczególnych partii ciała wykonywane są w bezpiecznych pozycjach, bez nadmiernego obciążenia stawów. Uczestnicy wykonują tyle powtórzeń, ile są w stanie, co daje wynik silnej i kształtnej sylwetki. Osoby początkujące wykonują co drugą serię. Zajęcia dla osób o każdym poziomie zaawansowania.

BODYBALL - zajęcia wzmacniające z wykorzystaniem dużych piłek. Zajęcia o średniej intensywności, angażujące i zmuszające do ciągłego napięcia mięśni wewnętrznych (głębokich). Ćwiczenia z piłką pozwalają odciążyć stawy oraz rozluźnić napięcie w obrębie mięśni grzbietu, jednocześnie poddając je relaksacji. Zajęcia dla osób o każdym poziomie zaawansowania.

STEP - zajęcia wzmacniające i kształtujące mięśnie ud i pośladków, prowadzone na platformie (step). Choreografia oparta na krokach podstawowych i ich modyfikacjach, świetnie wpływająca na poprawę pamięci i koordynacji ruchowej, poprawę kondycji oraz polepszenia funkcjonowania układu sercowo-naczyniowego. Zajęcia o średniej intensywności dla osób początkujących i średniozaawansowanych.

BODY SHAPE - zajęcia polegające na zastosowaniu kompleksowych zestawów ćwiczeń, których celem jest wzmocnienie i rzeźbienie głównych grup mięśniowych całego ciała. Do ćwiczeń wykorzystuje się ciężarki/hantle lub taśmy. Średnia intensywność zajęć służy spalaniu tkanki tłuszczowej. Zajęcia dla początkujących i zaawansowanych.

TBC- (Total Body Conditioning) - to forma prostych zajęć choreograficzno-wzmacniających, poprawiająca i podnosząca wydolność układu krążeniowo-oddechowego, ułatwiających spalenie tkanki tłuszczowej, jednocześnie kształtując i ujędrniając całe ciało. Trening dość intensywny, jednak dla wszystkich grup zaawansowania.

AKTYWNE "50+","60+" - to ćwiczenia ogólnorozwojowe, wzmacniające mięśnie i kształtujące całą sylwetkę. W trakcie zajęć wykorzystuje się również elementy ćwiczeń rozciągających i relaksujących. Akcent położony jest na wzmocnienie osłabionych mięśni posturalnych oraz wyrobienie nawyku prawidłowej postawy. Indywidualne podejście i starannie dobrane ćwiczenia poprawiają jakość życia i samopoczucie.

PROPONOWANY ROZKŁAD ZAJĘĆ W PAŹDZIERNIKU - różnorodność/zamienne poprowadzenie zajęć daje możliwość zapoznania się paniom ze specyfiką zajęć.

Czas trwania zajęć - 50 minut

Opcja promocyjna (pierwszy tydzień - udział w zajęciach darmowy).

Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota
18.00 STEP*	18.00 AKTYWNE* 50+	18.00 BODYBALL*	18.00 ABT*	Zgodnie z zainteresowaniem
19.00 BODYBALL*	19.00 BODY SHAPE*	19.00 STEP*	19.00 TBC*	jw.

* Pierwszy tydzień października

Kolejne tygodnie października - jak wyżej, zajęcia odpłatne

CENY KARNETÓW ważnych przez miesiąc od daty zakupu (zakup karnetów w dowolnym dniu miesiąca):

OPEN - 100 zł

8 wejść na dowolne zajęcia - 50 zł

4 wejścia na dowolne zajęcia - 40zł

Wejście jednorazowe na dowolne zajęcia - 15zł

PROJEKT GRAFIKU ZAJĘĆ OD PAŹDZIERNIKA 2011r. W CIEPLEWIE,

dostosowany do zainteresowania i zapotrzebowania oraz JUSZKOWIE i ROKITNICZY.

Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota
18.00 BODYBALL 18.00 Aerobik Juszkowo	18.00 AKTYWNE 50+	18.00 BODYBALL 19.00 STEP	18.00 ABT	Zgodnie z zainteresowaniem Godzina do uzgodnienia
19.00 STEP 19.30 Step Rokitnica	19.00 BODY SHAPE	19.00 STEP	19.00 TBC	jw.

Cieplewo, 19.09.2011r.