



GARDEN
CLUB



FITNESS

	PON	WT	ŚR	CZW	PT
9:00	BURN Gosia S	POWER Khalil	BURN Ariel	SHAPE Asia	POWER Kasjan
10:00	YOGA Arzu	PILATES Asia	YOGA Arzu	PILATES Asia	MOVE Kasjan
19:00	MOVE Gosia S	BOXING Ariel	ZUMBA Maggie	BOXING Ariel	SHAPE Kasjan
20:00	HEALTH Gosia S	YOGA Shibani	STRETCH Arzu	YOGA Shibani	CHILL YOGA Arzu

www.garden-club.pl





MOVE - wzorce ruchowe, kondycja, nauka techniki ćwiczeń

Jeśli zaczynasz przygodę z fitnesssem lub wracasz po dłuższej przerwie – MOVE to idealny wybór na start. Energia i wiedza trenera pomoże Ci krok po kroku przywrócić kondycję, sprawność i siłę całego ciała. Towarzystwo grupy dodatkowo zmotywuje Cię do wytrwania w postanowieniach i co tydzień sprawi, że w miejsce zakwasów pojawi się szczyry uśmiech

HEALTH - mobilność, nauka prawidłowych wzorców ruchowych, stretching

Zajęcia obowiązkowe dla wszystkich, którzy... siedzą! Zmora naszej wygodnej rzeczywistości – siedzący tryb życia – sprawia, że nauka dobrych nawyków ruchowych i prehabilitacja przeciążeń układu kostno-stawowego to trening polecany każdemu. Poprzez ćwiczenia z ciężarem własnego ciała, o niskiej intensywności, wzmocnimy mięśnie posturalne, przywrócimy prawidłowy balans i zakresy ruchu kończyn oraz popracujemy nad technikami oddechu. Odważ się na zdrowie!

PILATES - wzmocnienie całego ciała, balans, nauka prawidłowego oddechu

Zajęcia oparte są o klasyczny system ćwiczeń fizycznych wzmacniających całe ciało, rozciągających i oddechowych. Pilates w sposób bezpieczny i efektywny, pozwoli Ci ustabilizować ciało, wzmocnić siłę tułowia i głównych grup mięśniowych, ubezpieczyć kręgosłup przed kontuzjami i przygotować się do intensywnych treningów sportowych pod względem prawidłowej techniki oddechu i przywrócenia balansu strukturalnego układu ruchu. Skorzystaj z tych zajęć minimum raz w tygodniu, a odzyskasz kontrolę nad ciałem i nie tylko!

BURN - podkręcenie metabolizmu, przywrócenie kondycji i wydolności

Szybkie efekty w krótkim czasie – o tym marzysz idąc na trening? Dołącz do grupy BURN, jeśli chcesz pokonać swoje słabości i zwyciężyć nad wymówkami od ćwiczeń. Trening interwałowy o najbardziej efektywnej formule, gdzie krótkie okresy wysiłku przerywane są krótką pauzą. Zajęcia szybko i efektywnie podniosą Twoją wydolność, siłę, samoocenę i poziom satysfakcji z wykonanego zadania. Z tych zajęć wyjdiesz triumfalnym krokiem!

POWER - siła i moc, wytrzymałość mięśniowa, baza pod uprawianie sportu
Trening dedykowany sportowcom i regularnie ćwiczącym amatorom. Zajęcia w małych grupach, z dużym naciskiem na personalizację ćwiczeń w zależności od wymagań dyscypliny sportu, którą trenujesz. Trening siłowo-kondycyjny z wykorzystaniem gum oporowych i obciążeń, w sposób bezpieczny wypracuje maksymalny potencjał Twojego ciała: siłę, moc, równowagę, eksplozywność, szybkość, sprawność i wytrzymałość mięśniową. Obudź swoje rezerwy i spełnij sportowe marzenia!

BOXING - refleks, wyzwalacz napięć, siła i kondycja
Stres, pośpiech, lunch w biegu, praca po godzinach – masz dość? Jeśli szukasz sposobu na reset, wpadnij na BOKS. Na zajęcia zapraszamy kobiety i mężczyzn w każdym wieku, niezależnie od poziomu zaawansowania w zakresie technik walki. Godzina intensywnego treningu kondycyjno-wydolnościowego to idealny sposób na pozbycie się negatywnych emocji i wyzwolenie endorfin. Poznaj tajniki tej szlachetnej walki, wyrzeźbij sylwetkę, podkręć metabolizm i daj sobie wolność!

YOGA - gibkość, zwinność, wytrzymałość mięśniowa, skupienie i relaks
Nasze zajęcia jogi skupiają się na budowaniu siły, elastyczności i wytrzymałości w bardzo spokojnej i swobodnej atmosferze. Wnosimy również świadomość do funkcjonowania naszych narządów wewnętrznych, aby ustanowić trwałe i świadome więzi między ciałem a umysłem. Zajęcia obejmują różne style jogi, aby zapewnić holistyczne doświadczenie. Serdecznie zapraszamy do przyłączenia się do grupy i spędzenia godziny w doskonałym połączeniu ze swoim metafizycznym ja. Wzmocnij swój umysł i pozwól zabłysnąć wewnętrznemu pięknu!

ZUMBA®- taniec, endorfiny, energetyczny wycisk
Jeśli lubisz dobrą zabawę i taniec przyjdź na Zumbę. W ciągu godziny zajęć spalisz mnóstwo kalorii świetnie się przy tym bawiąc! Energetyczna muzyka, mieszanka gatunków latino, hip hop i pop sprawi, że oderwiesz się na chwilę od codzienności. Energia grupy pociągnie Cię ponad limit i doda motywacji do wysiłku. Przyjdź i ciesz się chwilą!

MOVE - great for first timers or “long time no see” fitness amateurs. Learn how to workout safely, practice correct movement patterns, benefit from personal attention of the coach and gain great group motivation. All levels welcome!

HEALTH - bodyweight training perfect for those who sit or stand all day. This workout consists of various exercises targeting core and spine and stretching tasks. Main focus is on mobility, flexibility and correct movement patterns. Come and surprise yourself with impressive effects!

PILATES - well-known exercise program with focus on flexibility, muscle toning and correct breathing techniques. Great on every stage of your fitness journey.

SHAPE - mid-intensity workout that improves muscular endurance, shreds your body, defines and tones your muscles. Set of repeatable exercises that leave you feeling firm, delicate, sporty and strong inside.

BURN - high intensity metabolic training, expect a great deal of work in time intervals, tabata style, no fat and effects are just ahead!

POWER - all sports people welcome! This workout helps you build a solid foundation for different sports. We use mini bands and free weights to strengthen weak areas, expect individual attention of a highly qualified coach which will give you long-term results.

ZUMBA[®] - dance and have fun, meet great people, catch good vibes and keep your body in perfect shape! Expect high intensity, energetic moves, great music, mix choreos hip hop/latino/pop/afro dance. Come and feel the burn, heat and the beat!

BOXING - perfect way to relieve daily stress and get rid of tough emotions through intense body movement. The workout blends martial arts with great strength & conditioning training.

YOGA - Our yoga classes focus on building strength, flexibility and stamina in a very calm and relaxed atmosphere. We also bring awareness to the functioning of our internal organs to establish firm and conscious bonds between body and mind. The class incorporates different yoga styles to provide us with a holistic experience. You are very welcome to join the class and spend an hour of your time with great connection to your metaphysical self. Boost your mind and let your inner beauty shine out!