

## Grafik zajęć dla seniorów 15-25 maja 2017

Godzina/dzień	PN	WT	ŚR	CZW	PT
6:30	TRENING OBWODOWY	TRENING OBWODOWY	TRENING OBWODOWY	TRENING OBWODOWY	TRENING OBWODOWY
8:00	ZDROWY KRĘGOSŁUP			TRENING OBWODOWY woda	ZDROWY KRĘGOSŁUP
9:00				JOGA DLA KRĘGOSŁUPA	
10:00	TRENING OBWODOWY	TRENING OBWODOWY	TRENING OBWODOWY	TRENING OBWODOWY	TRENING OBWODOWY
11:00		PILATES/INDOOR WALKING +60			
12:00	GIMNASTYKA 60 +	STRETCHING 60+	TAI CHI	GIMNASTYKA 60 +	JOGA DLA SENIORA
12:00	GIMNASTYKA W WODZIE	GIMNASTYKA W WODZIE	GIMNASTYKA W WODZIE	GIMNASTYKA W WODZIE	GIMNASTYKA W WODZIE
18:00	TRENING OBWODOWY	TRENING OBWODOWY	TRENING OBWODOWY	TRENING OBWODOWY	TRENING OBWODOWY

Zajęcia w paśmie o godz. 12:00 – gratis

Pozostałe zajęcia w cenie 6 zł (cena standardowa – 13 zł)

TRENING PROZDROWOTNY SALA FITNESS

TRENING WZMACNIAJĄCY W WODZIE

TRENING WYDOLNOŚCIOWY NA BIEŻNIACH

## Grafik zajęć dla seniorów 15-25 maja 2017

**TRENING OBWODOWY** – NOWOCZESNE SPOJRZENIE NA ĆWICZENIA DLA WSZYSTKICH. TRENING OPIERA SIĘ NA ĆWICZENIACH NA SPECJALNEJ LINII MASZYN, KTÓRE PRZEZ WYIZOLOWANĄ PRACĘ MIĘŚNI DOSKONALE UCZĄ WŁAŚCIWEJ TECHNIKI I NAPIĘCIA MIĘŚNIOWEGO. WSZYSTKIE ĆWICZENIA SĄ BEZPIECZNE, A ICH INTENSYWNOŚĆ DOSTOSOWANA DO KAŻDEGO ĆWICZĄCGO.

**PILATES** - Zestaw ćwiczeń mających na celu stworzenie równowagi w ciele. Nazywany jest treningiem „dobrego samopoczucia”. Wpływa na to jak wygląda ciało, jak je odczuwamy i jak ono pracuje. Ćwiczenia bez stresu i męki wykonywane przy dźwiękach spokojnej muzyki wprowadzają nas w dobry nastrój. Szczególny nacisk jest kładziony głównie na mięśnie brzucha i grzbietu. Zajęcia absolutnie dla każdego, zalecane osobom z dolegliwościami kręgosłupa.

**GIMNASTYKA 60+** - ZAJĘCIA O ŁAGODNYM CHARAKTERZE, O INTENSYWNOŚCI DOPASOWANEJ INDYWIDUALNIE DO UCZESTNIKA. SKŁADAJĄ SIĘ NA NIE ĆWICZENIA POPRAWIAJĄCE KONDYCJĘ I SAMOPOCZUCIE ORAZ PROZDROWOTNE KOMBINACJE ĆWICZEŃ USPRAWNIAJĄCE CAŁY APARAT RUCHU.

**JOGA DLA SENIORA** – ŁAGODNA ODMIANA JOGI Z ELEMENTAMI SEKWENCJI TERAPEUTYCZNYCH (NP. DLA ODCIĄŻENIA DOLNEGO ODCINKA KRĘGOSŁUPA). ĆWICZENIA WZMACNIAJĄCE, UELASTYCZNIAJĄCE, PROZDROWOTNE (PRZECIWDZIAŁAJĄCE OSTEOPOROZIE), DOSTOSOWANE DO POTRZEB OSÓB W DOJRZAŁYM WIEKU.

**STRETCHING** – (CZYLI ROZCIĄGANIE) SĄ TO ZAJĘCIA ROZLUŻNIAJĄCE, ODDECHOWE I ROZCIĄGAJĄCE PRZY RELAKSUJĄCEJ MUZYCE WYKORZYSTUJE SIĘ W NICH PROSTE ĆWICZENIA Z KLASYCZNEJ JOGI ORAZ PILATESU. INSTRUKTOR INDYWIDUALIZUJE LEKCJE PROPONUJĄC ZAZWYCZAJ ĆWICZENIA W WERSJI ŁATWEJ, ŚREDNIEJ I TRUDNEJ W ZALEŻNOŚCI OD STOPNIA .

**JOGA DLA KRĘGOSŁUPA** – ZAJĘCIA MAJĄCE NA CELU POMOC W UTRZYMANIU PRAWIDŁOWEJ POSTAWY CIAŁA I WZMOCNIENIE OSŁABIONYCH MIĘŚNI POSTURALNYCH. CELEM ZAJĘĆ JEST POPRAWA RUCHOMOŚCI KRĘGOSŁUPA I ROZCIĄGANIE NAJWAŻNIEJSZYCH GRUP MIĘŚNIOWYCH. DOSKĄŁE ZAJĘCIA DLA SAMEJ PROFILAKTYKI SCHORZEŃ KRĘGOSŁUPA ALE TEŻ DLA OSÓB PO URAZACH. ZAJĘCIA O NISKIEJ INTENSYWNOŚCI.

**GIMNASTYKA W WODZIE** – ZAJĘCIA W WODZIE, KTÓRE MOGĄ BYĆ FORMĄ REGENERACJI PO RÓŻNEGO RODZAJU URAZACH. ĆWICZENIA W WODZIE ODCIĄŻAJĄ KRĘGOSŁUP, KORZYSTNIE WPŁYWAJĄ NA UKŁAD KRWIONOŚNY I ODDECHOWY. ZAJĘCIA SĄ MNIEJ INTENSYWNE NIŻ AQUA AEROBIK, A ĆWICZENIA MOŻNA WYKONYWAĆ WE WŁASNYM TEMPIE. LEKCJE SZCZEGÓLNI DEDYKOWANE OSOBOM STARSZYM.

**TRENING OBWODOWY W WODZIE** – TRENING POLEGAJĄCY NA USPRAWNIANIU I WZMACNIANIU CAŁEGO APARATU RUCHOWEGO. KAŻDY Z UCZESTNIKÓW WYKONUJE ĆWICZENIA NA POSZCZEGÓLNYCH STACJACH, WZMACNIAJĄC WSZYSTKIE PARTIE MIĘŚNIOWE. INTENSYWNOŚĆ ĆWICZEŃ JEST DOSTOSOWANA DO KAŻDEGO ĆWICZĄCEGO.

**INDOOR WALKING 60+** - TRENING ODBYWA SIĘ NA BIEŻNIACH MECHANICZNYCH, KTÓRE NAPĘDZANE SĄ SIŁĄ MIĘŚNI. USTAWIONE POD ODPOWIEDNIM KĄTEM IMITUJĄ NATURALNE NACHYLENIE PODŁOŻA, NAWIAZUJĄC DO GÓRSKICH WĘDRÓWEK. ZAJĘCIA SPRZYJAJĄ ZARÓWNO BARDZO SZYBKIEMU SPALANIU TKANKI TŁUSZCZOWEJ, POPRAWIENIU OGÓLNEJ KONDYCJI ORGANIZMU, PODNIESIENIU WYDOLNOŚCI ORGANIZMU I KSZTAŁOWANIU SYLWETKI.