

# 1, 2, 3, 4 Trening w cztery

## Ekskluzywne 4 osobowe zajęcia personalne Pokazowe zajęcia z okazji Miesiąca Kobiet

Marzy Ci się indywidualne podejście. Chcesz lepszych efektów.

Lubisz być motywowana. Jesteś wymagająca?

Mamy coś dla Ciebie, treningi personalne w 4 osobowych grupach.

Zaczynamy pokazowymi zajęciami na Miesiąc Kobiet w marcu. Potem zapraszamy na regularne grupy.

Zajęcia odbywać się będą w LaLoba Care&Activity przy ul. Dauna 113.

Wybierz cel jaki chcesz osiągnąć i dołącz do wybranej grupy.

### Grupa A | Płaski brzuch i mocne plecy. Ćwicz dla lepszej sylwetki

---

poniedziałki 9.03, 16.03, 23.03, 30.03

godz: 8:30 – 9:45

czwartki 12.03, 19.03, 26.03

godz. 16:45 – 18:00

Prowadzenie: Marcela Kiełt

Trening skoncentrowany na kształtowaniu sylwetki, a konkretnie centrum naszego ciała, czyli tak zwanym "core". Połączenie ćwiczeń siłowo-stabilizacyjnych i kardio, pozwoli Ci wzmocnić i wyrzeźbić mięśnie grzbietu oraz brzucha. Mocne i silne centrum to gwarancja nie tylko wyrzeźbionych mięśni, ale również zdrowego kręgosłupa, prawidłowej postawy ciała i poprawy sprawności ruchowej. Przeznaczony dla wszystkich kobiet, które marzą o pięknej, wysportowanej sylwetce, pragną spalić tkankę tłuszczową i odstąpić mięśnie.

### Grupa B | Zbuduj piękne pośladki, podstawę twojej funkcjonalności

---

wtorki 10.03, 17.03, 24.03, 31.03

godz. 16:45 – 18:00

Prowadzenie: Marcela Kiełt

Która z nas nie marzy o jędrnych, zgrabnych i podniesionych pośladkach? Właśnie dlatego stworzyliśmy specjalny trening, który pozwoli Ci zadbać o tę część ciała i przyniesie spektakularne efekty w postaci pięknie wyrzeźbionych pośladków i smukłych ud. Trening zbudowany z ćwiczeń siłowych oraz wykorzystujących ciężar własnego ciała pozwoli Ci wymodelować sylwetkę Twoich marzeń.

### Grupa C | Kobięcy trening siłowy. Siła i wytrzymałość

---

piątki 13.03, 20.03, 27.03

godz. 8:30 – 9:45

Prowadzenie: Marcela Kiełt

To trening całego ciała nastawiony na poprawę i zwiększenie siły mięśniowej oraz wytrzymałości, wzmacniający i kształtujący wszystkie grupy mięśniowe. Zbudowany głównie z ćwiczeń wielostawowych z wykorzystaniem kettle, sztang, hantli, czy taśm mini bands. Trening siłowy ma również ogromne zalety prozdrowotne: pomaga wyrównać gospodarkę hormonalną, poprawia jakość snu, a także korzystanie wpływa na stawy, więzadła i kości. Pozwoli Ci zgubić zbędne kilogramy, ujędrni skórę i wyrzeźbi Twoją sylwetkę.

### Grupa D | Pozbądź się bólu i wyprostuj sylwetkę: szyja, barki, wdowi garb

---

wtorki 10.03, 17.03, 24.03, 31.03

godz. 19:15 – 20:30

Prowadzenie: Kamila Lipka

Trening przeznaczony głównie dla osób prowadzących siedzący tryb życia, z problemami bólowymi w rejonie szyi, barków, kręgosłupa piersiowego oraz łopatek. Będziemy pracowały nad zwiększeniem ruchomości w tych rejonach, wzmocnieniem mięśni grzbietu i okolicy barków oraz poprawą sylwetki.

## Grupa E | Ulga dla kręgosłupa lędźwiowego. Popraw ruchomość i wzmocnij mięśnie

---

czwartki 12.03, 19.03, 26.03  
godz. 18:00 – 19:15  
Prowadzenie: Kamila Lipka

Grupa dla kobiet zmagających się z bólem w odcinku lędźwiowym: z pogłębioną lordozą, zdiagnozowaną dyskopatią oraz innymi problemami dolnych pleców. Skupimy się na rozluźnieniu napiętych rejonów w okolicy lędźwiowo-krzyżowej oraz miednicy, a także nad wzmocnieniem mięśni stabilizujących kręgosłup. Będziemy pracowały również nad poprawą ruchomości kręgosłupa lędźwiowego.

## Grupa F | Kolana bez bólu. Bezpieczny trening i komfortowe życie

---

czwartki 12.03, 19.03, 26.03  
godz. 9:15 – 20:30  
Prowadzenie: Kamila Lipka

Treningi nastawione na zmniejszenie lub wyeliminowanie bólu czy uczucia dyskomfortu kolan, zarówno w czasie treningów jak i w życiu codziennym. Będzie to trening wykorzystujący mobilizację i rozciąganie napiętych obszarów i wzmocnienie osłabionych mięśni, z uwzględnieniem indywidualnych potrzeb.

## Grupa G | Kobięcy trening Siłowy. Odchudzanie i wzmacnianie

---

poniedziałki 9.03, 16.03, 23.03, 30.03  
godz. 20:15 – 21:30  
Prowadzenie: Krystyna Karolczyková

Trening przeznaczony dla osób chcących zrzucić zbędne kilogramy oraz wyrzeźbić sylwetkę. Połączenie odpowiedniej diety oraz treningu siłowego może pomóc w osiągnięciu wymarzonej sylwetki. Grupa dla osób na każdym poziomie zaawansowania.

## Grupa H | Trening o wysokiej intensywności. Sprawność i wytrzymałość

---

środy 11.03, 18.03, 25.03  
godz. 20:15 – 21:30  
Prowadzenie: Krystyna Karolczyková

Trening przeznaczony dla osób chcących osiągnąć cel: posiadać wymarzoną sylwetkę i dodatkowo poprawić swoją wytrzymałość. Zajęcia przeznaczone dla osób średnio zaawansowanych i zaawansowanych.

## Grupa I | Odchudzający trening interwałowy. Skuteczna forma spalania tkanki tłuszczowej

---

piątki 13.03, 20.03, 27.03  
godz. 16:45 – 18:00  
Prowadzenie: Krystyna Karolczyková

Jest to grupa przeznaczona dla osób średnio zaawansowanych, zaawansowanych oraz tych, którzy nie boją się treningowego potu. Ma na celu wspomóc redukcję tkanki tłuszczowej oraz przyspieszyć metabolizm. Dodatkowym atutem będzie podniesienie ogólnej wytrzymałości oraz dobre samopoczucie po treningu

## Grupa J | Aktywna w ciąży. Zachowaj formę i przygotuj się do porodu

---

wtorki 10.03, 17.03, 24.03, 31.03  
godz. 18:00 – 19:15  
Prowadzenie: Aleksandra Kąkol

Trening dla kobiet w ciąży, który pomoże utrzymać dobrą formę i poprawi samopoczucie, pod okiem fizjoterapeutki. Zajęcia także przygotowują do porodu

## Grupa K | Trening Mięśni Dna Miednicy. Nauka rozluźniania i napinania

---

piątki 13.03, 20.03, 27.03  
godz. 18:00 – 19:15  
Prowadzenie: Aleksandra Kąkol

Grupa dla kobiet w każdym wieku. Nauka napinania i rozluźniania mięśni dna miednicy, prewencja nietrzymania moczu i zapobieganie wielu innym problemom w tym rejonie.

## Grupa L | Gimnastyka Poporodowa. Bezpieczny powrót do formy po porodzie

---

piątki 13.03, 20.03, 27.03  
godz. 19:15 – 20:30  
Prowadzenie: Aleksandra Kąkol

Łagodny trening, który możesz rozpocząć już od sześciu tygodni po porodzie. W tej grupie bezpiecznie wrócisz do formy, poznasz ćwiczenia wskazane i zakazane w tym szczególnym czasie. Również dla mam z rozejściem mięśnia prostego brzucha oraz po cięciu cesarskim.