

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
8 ⁰⁰		7:30 Całe Ciało WAKE UP ② Kasia B		Pilates ① Dominika	7:30 Całe Ciało WAKE UP ② Dominika	8:30 Pilates ① Ewelina ②	
9 ⁰⁰	Pilates + dno miednicy i ① Dominika	Zdrowy kręgosłup ①/② Kasia B.	Aktywny stretching ① Ania	Joga ① Iwona zajęcia do 30.04	Pilates + masaż powięzi ① Dominika	9:00 – 10:30 Joga na Start Emilia	
10 ⁰⁰	Pilates dla kobiet w ciąży ① Dominika	Gimnastyka dla kobiet w ciąży ① Ola		Joga dla kobiet w ciąży ① Iwona	Gimnastyka dla kobiet w ciąży ① Dominika	9:30 Całe Ciało ② Ewelina ②	
11 ⁰⁰	Pilates poporodowy ① Zajęcia dla mam z dziećmi od 6 tygodnia Lidia	Pilates poporodowy ① Zajęcia dla mam z dziećmi od 6 tygodnia Ola	Pilates dla kobiet w ciąży ① Ania	Trening poporodowy ① Zajęcia dla mam z dziećmi od 6 tygodnia Ola		10:30 Zdrowy kręgosłup Ewelina ② Zajęcia także dla panów	
12 ⁰⁰	Zajęcia dla senierek Lidia	Aktywna Mama ② Zajęcia dla mam z dziećmi od 3 mc-a Ola	Zajęcia dla senierek Ania	Aktywna Mama ② Zajęcia dla mam z dziećmi od 3 mc-a Ola			
17 ⁰⁰	Całe Ciało / Piłki ①/② Krysia ① zajęcia także dla nastolatek	Zdrowy kręgosłup ① Paulina ①	Zdrowy kręgosłup ①/② Krysia ① zajęcia także dla nastolatek				Całe Ciało Start ② Łukasz/Kasia B ②
18 ⁰⁰	Całe Ciało Start ①/② Krysia ①	Pilates ① Paulina ①	Całe Ciało / Tabata ② Krysia ①	Aktywny stretching ① Paulina ②	Zdrowy kręgosłup ①/② Łukasz ②		Pilates ① Łukasz/Kasia B ②
18 ³⁰	Latino Solo ② Sandra ②	Całe Ciało ② Monika ②	Pilates dla kobiet w ciąży ① Lidia ①	Latino Solo ② Sandra ①	Salsation ② Sandra ①		
19 ⁰⁰	Zdrowy kręgosłup ①/② Krysia ①	Kurs jogi dla początkujących Żulieta ① *	Całe Ciało Start ①/② Marcela ②	Pilates ① Paulina ②	Całe Ciało Start ①/② Łukasz ②		
19 ³⁰	Dolne partie + brzuch ② Marcela ②	Całe Ciało Start ①/② Monika ②	Pilates + dno miednicy ① Lidia ①	Kurs jogi dla początkujących Emilia ① *			
20 ⁰⁰	Pilates ① Ola ①	Joga na Start 1,5 h ① Żulieta ①	Dolne partie + brzuch ② Marcela ②	Całe Ciało / TRX ② Ola ②	Pilates ① Łukasz ②		
20 ³⁰	Całe Ciało / TRX ② Marcela ②		Zdrowy kręgosłup ① Lidka ① Zajęcia także dla panów	Joga 1,5 h ① Emilia ①			
21 ⁰⁰	Aktywny stretching ①/② Ola ① Zajęcia także dla panów			Pilates + masaż powięzi ① Ola ② Zajęcia także dla panów			

Legenda: ① zajęcia bez względu na wiek i kondycję, ①/② dla średnio-zaawansowanych, ② dla zaawansowanych kondycyjnie

① - zajęcia na sali A ② - zajęcia na sali B, * - zapisy tylko na recepcji, grupa zamknięta

Na zajęcia obowiązują zapisy. Rezerwację można odwołać na minimum 2 h wcześniej.

NIEOBECNOŚĆ NA ZAJĘCIACH BEZ ODWOŁANEJ REZERWACJI SKUTKUJE PONIESIENIEM KOSZTU 20 ZŁ (przez użytkowników kart systemów partnerskich i osób bez karnetu klubowego) lub odkreślenie **jednego** wejścia z karnetu klubowego.

Nie odwołanie rezerwacji skutkuje skasowaniem wszystkich rezerwacji na kolejne dni.

Rezerwacja: tel: 570 577 677 lub mail: recepcja@laloba.pl / panel klienta

podstawowych kroków, które pojawiają się na zajęciach. Popracujemy nad poprawnym, bezpiecznym wykonywaniem ćwiczeń, tak, aby zminimalizować występowanie kontuzji, a zmaksymalizować efekty treningowe.

Pokażemy, w jaki sposób trenować, by skutecznie osiągnąć swój zamierzony cel.

Całe ciało - Zajęcia o średniej intensywności, przeznaczone dla osób w każdym wieku, które chcą rozpocząć regularną aktywność fizyczną. To trening spalający tkankę tłuszczową oraz wzmacniający wszystkie mięśniowe. Rozpoczyna się krótką rozgrzewką z elementami kardio lub sekwencją kroków ułożonych w prosty układ choreograficzny. Drugą część zajęć przeznaczamy na ćwiczenia kształtujące sylwetkę.

Dolne / Górne partie + brzuch - trening wzmacniający przeznaczony na wybrane partie mięśniowe oraz mięśnie brzucha. Zajęcia są o średniej intensywności, na których korzystamy z różnorodnego sprzętu.

Latino solo - Chcesz obudzić w sobie kobiecość i oddać się rytmowi muzyki? Zajęcia Latino Solo są dla każdej kobiety, czującej muzykę w duszy. Na zajęciach pojawiają się krótkie układy choreograficzne ułożone z prostych kroków inspirowanych salsą, merengue, bachatą oraz reggaetonem. Wszystkich kroków oraz izolacji ciała nauczysz się od podstaw świetnie się bawiąc.

Salsation® opiera się na radości, którą niesie taniec i ruch, oraz kładzie nacisk na muzyczną interpretację poszczególnych choreografii połączonych z niesamowitą zabawą. Zawiera elementy treningu funkcjonalnego, dzięki czemu wzmacniamy i wysmuklamy równomiernie całe ciało. Zajęcia są otwarte dla wszystkich, zarówno początkujących, jak i profesjonalistów. Zajęcia zaczynają się od kompleksowej rozgrzewki, czyli izolacji ciała oraz ruchów dynamicznych. Podczas głównej części zajęć pojawia się kilka tanecznych choreografii, każda ułożona do konkretnego utworu. Zajęcia kończą się częścią relaksacyjną "cool-down".

Zajęcia dla Kobiet w ciąży:

Pilates dla kobiet w ciąży - zajęcia przeznaczone dla każdej przyszłej Mamy. Na nie zapraszamy od 12 tygodnia ciąży. Pilates zwiększa świadomość ciała kobiety, kształtuje prawidłową postawę, zapobiegając bólom pleców, poprawia krążenie zapobiegając żylakom i skurczom łydek, zmniejsza ryzyko pęknięć i nacięć krocza, a także wspomaga szybszy powrót do formy po porodzie.

Joga dla Pań w ciąży może być uprawiana nie tylko przez kobiety, które już wcześniej ją praktykowały, ale i nowicjuszek w tej dziedzinie, które pragną rozpocząć swoją przygodę z jogą. Ćwiczenia jogi przynoszą przyszłym mamom wiele korzyści: pozwalają wyćwiczyć oddech, zrelaksować się, rozciągnąć mięśnie i odpowiednio przygotować do porodu. Zajęcia są prowadzone w spokojnym tempie a asany

odpowiednio dobrane do możliwości ćwiczących, aby zagwarantować bezpieczeństwo przyszłej mamie i jej dziecku.

Gimnastyka dla Kobiet w ciąży - zajęcia przeznaczone dla przyszłych mam od 12 tygodnia ciąży. Zajęcia rozpoczynają się intensywniejszą, ale bezpieczną rozgrzewką. Ćwiczenia pozwalają na utrzymanie prawidłowej postawy, wzmocnienie mięśni, także głębokich, utrzymanie dobrej kondycji i poprawę samopoczucia. Podczas ćwiczeń wykorzystujemy dostępny sprzęt treningowy - piłki fitball, ovoid, taśmy, hantle.

Zajęcia dla Mam z Dziećmi:

Pilates poporodowy przeznaczone są dla kobiet po 6 tygodniach od porodu naturalnego i 8 tyg. po porodach zakończonych przez cesarskie cięcie. To doskonała forma bezpiecznego zadbania o powrót do całkowitego zdrowia i kondycji po ciąży bez rozstawiania się z dzieckiem. To także ciekawa opcja spędzenia czasu z innymi mami, wymiana doświadczeń. Spotkania z innymi mamami to także siła i wsparcie jaką dostaniesz od grupy kobiet.

Trening poporodowy - trening skupia się na przywróceniu prawidłowego funkcjonowania ciała po ciąży i porodzie, korekcyjnej postawy, poprawie świadomości ciała. Celem treningu jest przygotowanie organizmu na obciążenia życia codziennego oraz powrotu do sportu. Zawiera ćwiczenia mobilizacyjne, wzmacniające i rozciągające, a tempo ćwiczeń jest umiarkowane, dlatego przeznaczony jest dla każdej kobiety chcącej powrócić do aktywności fizycznej po porodzie. Holistyczne podejście do ciała powoduje, że trening ten świetnie nadaje się dla kobiet z problemem rozejścia mięśnia prostego brzucha.

Aktywna Mama to rodzaj zajęć gdzie kierując treningiem, ponieważ bawisz się z maluchem, ale jednocześnie świadomie kontrolujesz pracę własnych mięśni. Na zajęciach pracujemy nad kondycją mięśni całego ciała, ale duży nacisk kładziemy na poprawę stabilizacji kręgosłupa i na ćwiczenia mięśni dna miednicy.

Umysł + ciało:

Joga - działa zarówno na ciało jak i duszę. Pozycje zwane asanami wzmacniają, rozciągają i oczyszczają ciało. Dzięki niej modelujesz sylwetkę, poprawiasz gibkość, postawę ciała, usprawniasz mięśnie i stawy. Joga dodaje energii, poprawia samopoczucie, uczy, jak radzić sobie ze stresem. Praktyka jogi dla początkujących to przede wszystkim nauka podstawowych pozycji stojących, które dają nam ogólne wzmocnienie i elastyczność ciała. Zajęcia prowadzone są metodą B.K.S. Iyengara.

Pilates - Specjalny, kompleksowy system ćwiczeń, dzięki któremu usprawnisz kondycję całego kręgosłupa, mobilizując go i wzmacniając mięśnie przykręgosłupowe, jak i te głęboko położone na dnie miednicy. Unikalna forma połączenia jogi i ćwiczeń izometrycznych, których celem jest rozciągnięcie i wzmocnienie wszystkich mięśni ciała bez ich nadmiernego rozbudowania, odciążenie kręgosłupa, poprawa postawy ciała, obniżenie poziomu stresu. Ta forma ruchu jest bardzo bezpieczną formą polecaną także osobom po kontuzjach.

Kobiety trening medyczny:

Zdrowy kręgosłup - zajęcia specjalistyczne, których głównym celem jest profilaktyka schorzeń kręgosłupa. Dzięki specjalnemu zestawowi ćwiczeń, można wyeliminować ból pleców lub nieprawidłowe nawyki postawy ciała. Zajęcia wpływają także na zwiększenie mobilności w stawach, rozciągnięcie i poprawę elastyczności mięśni, więzadeł i ścięgien. Wykonywane systematycznie, poprawiają koordynację ruchową i gibkość oraz zwiększają możliwości ludzkiego ciała.

Pilates + dna miednicy - Opracowany zestaw ćwiczeń metodzie Pilates, pobudza mięśnie głębokie, co prowadzi do poprawy naszej koordynacji, wzmocnienia i rozciągnięcia ciała. Przede wszystkim to świetna forma profilaktyki i rehabilitacji osłabionych mięśni dna miednicy. Opadanie narządów, przebyte porody, nadwaga, niedobór estrogenów, zażywanie leków czy praca fizyczna, powodują osłabienie i niewydolność mięśni dna miednicy, a to w konsekwencji prowadzi do problemów z nietrzymaniem moczu, a w zaawansowanym stadium do obniżenia narządów w dolnej części podbrzusza. Trening dna miednicy, zalecany jest osobom młodym, jak i starszym.

Pilates + masaż powięzi - zajęcia bazujące na ćwiczeniach metodzie Pilates z dodatkowym elementem mobilizacji i rozluźniania powięziowego. Idealny trening dla osób trenujących, chcących uelastycznić swoje ciało, a przede wszystkim się zrelaksować i odprężyć.

Sylwetka:

Całe ciało Start to zajęcia skierowane dla tych, którzy rozpoczynają swoją przygodę z fitnesssem. Nauczymy Cię nazewnictwa