

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota
8 <sup>00</sup>	<b>Cate ciało WAKE UP</b> ② Kasia B.	8:30 <b>Joga</b> ① Iwona	<b>Cate ciało WAKE UP</b> ② Marcela	<b>Cate ciało WAKE UP</b> ② Dorota		7:30 <b>Joga</b> ① Żulieta
9 <sup>00</sup>	<b>Reha fit</b> ①/② Kasia B.		<b>Pilates + masaż powięzi</b> ① Roksana	<b>Reha fit</b> ①/② Dorota	<b>Joga</b> ① Iwona	8:30 <b>Pilates</b> ① Paulina W.
10 <sup>00</sup>			<b>Aktywna Mama Start</b> ①/② Zajęcia dla mam z dziećmi od 6 tygodnia Roksana		<b>Pilates + dno miednicy</b> ① Anna	9:30 <b>Zdrowy kręgosłup</b> ①/② Ola M.
11 <sup>00</sup>	<b>Gimnastyka dla kobiet w ciąży</b> ① Roksana		<b>Gimnastyka dla kobiet w ciąży</b> ① Roksana	<b>Gimnastyka dla kobiet w ciąży</b> ① Roksana	<b>Aktywna Mama</b> ② Zajęcia dla mam z dziećmi od 3 mc-a Marcela	10:30 <b>Dolne partie + brzuch</b> ③ Ola M.
12 <sup>00</sup>	<b>Aktywna Mama</b> ② Zajęcia dla mam z dziećmi od 3 mc-a Marcela	<b>Pilates poporodowy</b> ① Zajęcia dla mam z dziećmi od 6 tygodnia Roksana	<b>Aktywna Mama</b> ② Zajęcia dla mam z dziećmi od 3 mc-a Marcela	<b>Pilates poporodowy</b> ① Zajęcia dla mam z dziećmi od 6 tygodnia Roksana	<b>Pilates poporodowy</b> ① Zajęcia dla mam z dziećmi od 6 tygodnia Anna	
13 <sup>00</sup>		<b>Pilates dla kobiet w ciąży</b> ① Roksana		<b>Pilates dla kobiet w ciąży</b> ① Roksana		
<b>Przerwa</b>						
17 <sup>00</sup>	<b>Cate ciało Start</b> ② Diana	<b>Zdrowy kręgosłup</b> ①/② Kamila	<b>Joga</b> ① Żulieta	<b>Zdrowy Kręgosłup</b> ①/② Kamila	<b>Dolne partie + brzuch</b> ③ Marcela	Organizujemy <b>Urodziny dla Dzieci</b> rezerwacja tel. 666 290 333
18 <sup>00</sup>	<b>Pilates</b> ① Kasia B.	<b>Cate ciało Start</b> ② Kamila	<b>Pilates</b> ② Dominika	<b>Górne partie + brzuch</b> ③ Kamila	<b>Joga</b> ① Magda B.	
19 <sup>00</sup>	<b>Dolne partie + brzuch</b> ②/③ Dorota	<b>Górne partie + brzuch</b> ③ Marcela	<b>Cate ciało</b> ②/③ Dominika	<b>Zumba</b> ® ③ Marcela	<b>Cate ciało / Sztangi</b> ②/③ Dominika	
20 <sup>00</sup>	<b>Kardio / Step</b> ③ Łukasz	<b>Zumba</b> ® ③ Marcela	<b>Dolne partie + brzuch</b> ③ Kamila	<b>Gimnastyka/ Pilates</b> ①/② Gosia	<b>Pilates + masaż powięzi</b> ① Dominika	
21 <sup>00</sup>	<b>Pilates + masaż powięzi</b> ① Łukasz	<b>Gimnastyka / Pilates</b> ①/② Gosia	<b>Zdrowy kręgosłup</b> ①/② Kamila	<b>Cate ciało / Piłki</b> ② Gosia		

**Legenda:** ① zajęcia bez względu na wiek i kondycję, ② dla średnio-zaawansowanych, ③ dla zaawansowanych kondycyjnie

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

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: 12 425 62 71 lub 666 290 333 lub mail: [recepja@laloba.pl](mailto:recepja@laloba.pl) / panel klienta

## Czego możesz się spodziewać na zajęciach...?

### Umyst + ciało:

**Joga** - działa zarówno na ciało jak i duszę. Pozycje zwane assanami 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.

**Reha fit** - Specjalny program ćwiczeń łączący w sobie elementy treningu wzmacniającego, spalającego tkankę tłuszczową, a także rozciągającego. Zajęcia rozpoczynają się rozgrzewką o średniej intensywności, która przygotowuje ciało do ćwiczeń fizycznych. Pierwsza część lekcji to zestaw ćwiczeń wykonywanych w pozycji stojącej, najczęściej z wykorzystaniem hantli, małych i dużych piłek, taśm czy stepów, druga część to ćwiczenia w pozycji leżącej na macie. Podczas treningu dotleniaamy organizm, wzmacniamy i wysmuklamy sylwetkę, pracujemy nad postawą, a także relaksujemy się. Zajęcia przeznaczone są dla osób średnio aktywnych fizycznie, które już kilka miesięcy spędziły w klubie fitness.

**Pilates + dno 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 + kręgosłup** - Zajęcia oparte na metodzie Pilates, które są bezpieczną formą ruchu dla każdego, bez względu na wiek. Metoda ma na celu głównie wzmocnienie mięśni głębokich, wydłużenie struktur mięśni powierzchniowych, wyszczuplenie sylwetki bez nadmiernej rozbudowy masy mięśniowej, odciążenie kręgosłupa, poprawa postawy ciała, obniżenie poziomu stresu. Dodatkowym atutem zajęć jest masaż powięzi oraz mięśni przykręgosłupowych za pomocą wałków do masażu oraz piłeczek lacrosse

**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.

**Gimnastyka / Pilates** - zajęcia o średniej intensywności ćwiczeń, charakteryzujące się początkową rozgrzewką dostosowaną do każdej z pań. Główna część zajęć jest ćwiczeniami opartymi na metodzie Pilates oraz zawierających elementy aktywnego stretchingu. Zajęcia przeznaczone dla wszystkich, początkujących, jak i zaawansowanych.

### SYLWETKA:

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

**Kardio / Step** - Zajęcia choreograficzne z użyciem platformy zwanej stepem. Trening rozpoczyna się od prostych kroków, które przechodzą w bardziej skomplikowany i efektowny układ. Zajęcia

doskonale rozwijają koordynację i pamięć ruchową, poprawiają kondycję fizyczną oraz wysmuklają mięśnie nóg i pośladków. Zajęcia dla średnio zaawansowanych, jeśli jesteś na zajęciach pierwszy raz, nie przejmuj się, że nie znasz wszystkich kroków i nazw, one powtarzają się na każdym zajęciu, z czasem dojdiesz do perfekcji.

**Zumba®** - Zainspirowana tanecznymi rytmami fuzja tańca i aerobiku, gdzie dobór kroków, kombinacji ruchów i muzyki gwarantuje świetną zabawę i olbrzymią dawkę energii. To trening cardio z elementami treningu wytrzymałościowego i kształtującego sylwetkę - jeden z przyjemniejszych sposobów na zgubienie kalorii przeznaczony dla każdego, bez względu na wiek i umiejętności.

### 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 bólowi pleców, poprawia krążenie zapobiegając żyłakom i skurczom łydek, zmniejsza ryzyko pęknięć i nacięć kroczu, a także wspomaga szybszy powrót do formy po porodzie.

**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, ovoball, 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.

**Aktywna Mama** to rodzaj zajęć gdzie kierując treningiem, poniekąd 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.