**ZAJĘCIA FITNESS W GoodFit**

**Klub GoodFit / GOSiR w Ożarowie Mazowieckim proponuje Państwu zajęcia fitness dla uczestników we wszystkich grupach wiekowych na poziomie początkującym i średniozaawansowanym.**

**Chcesz być FIT? Mieć wyrzeźbione, jędrne i sprawne ciało – zacznij z nami ćwiczyć!**

**Wszystkie zajęcia oparte są na prostych układach dających jednocześnie efekty i satysfakcję z ćwiczeń. T**rening aerobowy rozgrzewa ciało i spala kalorie, a ćwiczenia wzmacniające rzeźbią Twoją sylwetkę. Zajęcia w grupie działają motywująco i jednocześnie relaksująco, pozwalając oderwać się od codzienności. Dzięki czemu zajęcia na długo pozostawiają w pozytywnym nastroju.

**Zajęcia zostały zaprogramowane w ten sposób aby zadowoliły każdego z uczestników niezależnie od stopnia zaawansowania czy wieku.**

**W 50 minutowe zajęcia wplecione zostały różne typy ćwiczeń począwszy od kardio – poprawa kondycji i wzmocnienie mięśnia sercowego, poprzez TBC (Total Body Conditioning – treningw tempie szybkim), BS (Body Sculpting - rzeźbienie ciała – trening w tempie umiarkowanym),**  **ABT (Abdominal, Buttocks, Thighs – brzuch, pośladki, uda - trening w tempie umiarkowanym),** **Dance (w tym Latino), Aerobox skończywszy na wyciszeniu, rozluźnieniu i streatchingu.**

**Zajęcia trwają 50 minut i odbywają się we poniedziałki i środy o godzinie 19\***

**HARMONOGRAM i OPIS ZAJĘĆ**

**Poniedziałek -–** zajęcia prowadzone przez Ewę.

Step/Aerobic oraz ćwiczenia dla biegaczy

Układ zajęć – 10 min. rozgrzewka, 15-20 min. krótki układ choreograficzny przy muzyce dance lub latino, z elementami aerobox - proste układy (z wykorzystaniem stepu, ciężarków i piłek) kształtujące wszystkie partie mięśniowe (pośladki, uda, brzuch, ramiona), 10 min wyciszenie, rozluźnienie i streatching przy muzyce relaksującej.

**Środa –** zajęcia prowadzone przez Agnieszkę.

TBC/Step/Latino

Układ zajęć – 10 min. rozgrzewka, 15-20 min. krótki układ choreograficzny przy muzyce dance lub latino, 15-20 min trening TBC - proste układy (również z wykorzystaniem stepu, ciężarków i zasad Pilates) kształtujące wszystkie partie mięśniowe (pośladki, uda, brzuch ramiona), 10 min wyciszenie, rozluźnienie i streatching przy muzyce relaksującej.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Poniedziałek** | **środa** |
| **18:00** |  |  | **Senior fit** | **Ewa** |
| **19:00** | **Fit-Step/Aerobic** | **Ewa** | **TBC/Step/latino** | **Agnieszka** |
|  |  |  |  |  |

**OPIS ĆWICZEŃ**

**TBC (TOTAL BODY CONDITIONING)** - to jedna z odmian aerobiku polegająca na rzeźbieniu mięśni całego ciała, poprzez odpowiednio dobrane ćwiczenia aerobowe wykonywane w rytm szybkiej muzyki. Dzięki TBC można zwiększyć wydolność fizyczną organizmu, wzmocnić siłę mięśni oraz poprawić koordynację ruchów.

**FIT-STEP** - kroki na stepie, odpowiednio modyfikowane połączone z elementami tańca dają nowe możliwości choreograficzne. Zajęcia te wpływają na poprawę koordynacji i pamięci ruchowej. Wzmacniamy dolne grupy mięśniowe.

**Latino** - to połączenie tańca i aerobiku zainspirowane latynoskimi rytmami. Jest to bardzo popularna odmiana fitness kształtująca sylwetkę, poprawiająca kondycję, wyzwalająca ogromne dawki pozytywnej energii. To włączenie prostych kroków tanecznych i rytmów latynoskich do konwencji ćwiczeń typu aerobic lub step, to zabawa w karnawałowym klimacie.

**FIT-RUN** –specjalny program dla biegaczy, zaczynający się od rozgrzewki kardio, przechodząc przy muzyce do wzmacniania mięśni brzucha, ud, pleców i pośladków. Dobry biegacz to ten, który wzmacnia swoje mięśnie żeby osiągnąć dobre wyniki i unikać kontuzji.

**AEROBOX** - intensywne zajęcia wytrzymałościowe oparte na technikach walki. Poprawiają siłę i wytrzymałość mięśni, równowagę, koordynację ruchową oraz ogólną wydolność organizmu.

**PILATES** - kształtuje nawyk utrzymania prawidłowej sylwetki oraz poprawia czucie własnego ciała. Dzięki ćwiczeniom wzrasta świadomość ruchu i mięśni. Ćwiczenia wykonywane muzyki, wprowadzają w dobry nastrój. Elementy tej metody stosujemy w każdej formie ćwiczeń, zarówno w części wzmacniającej jak i relaksacyjnej.

**STREATCHING** - ćwiczenia rozciągające wszystkie grupy mięśniowe aby uzyskać ich naturalną długość, uelastycznić ścięgna i wiązadła. Likwidują przykurczę mięśni, zapobiegają kontuzjom, relaksują i odprężają. Zawarte są we wszystkich formach zajęć w części relaksacyjnej.

**Zajęcia fitness połączone z tanecznymi układami choreograficznymi są dobre dla każdego kto lubi muzykę, chce pozytywnie wpłynąć na swój wygląd, odstresować i poprawić koncentrację.**

**Trzeba spróbować i zobaczyć, czy dany styl zajęć Ci odpowiada.**

**ZAPRASZAMY!**

**\*zajęcia odbędą się pod warunkiem, że zbierze się grupa min 3 osób**