MARGONIN - OBÓZ dla RODZIN z DZIEĆMI

OPIS ZAJĘĆ dla dorosłych „STRETCHING, ZDROWY KRĘGOSŁUP, PILATES,"

INFORMACJE OGÓLNE:

MIEJSCE - jeśli pogoda będzie odpowiednia zajęcia będą odbywały się na powietrzu. W przeciwnym razie zajęcia będą prowadzone w sali konferencyjnej.

CZAS TRWANIA - zajęcia będą się odbywać codziennie w czterech blokach po 50 minut. Dwa bloki zajęć będą po śniadaniu i dwa bloki zajęć po obiedzie.

SPRZĘT NA ZAJĘCIA - na zajęcia prosimy przyjść w wygodnym stroju sportowym, obuwiu sportowym, z ręcznikiem lub/i matą / karimatą, wodą / napojem izotonicznym.
Dodatkowo podczas zajęć będą wykorzystywane taki sprzęt jak taśmy TRX, kije drewniane, piłki.

PROWADZĄCY - zajęcia prowadzić będzie jedna z poniżej opisanych instruktorek. Zarówno jedna jak i druga instruktorka, to osoby z szerokiej kadry AB active, które są właścicielkami klubufitness i na co dzień prowadzą w nim zajęcia.

Małgorzata Żeleźnicka - absolwentka AWF Biała Podlaska, magister Turystyki i Rekreacji zespecjalnością trener personalny, instruktor Fitness nowoczesne formy gimnastyczne, Fitness ćwiczenia siłowe, instruktor kinezogerontoprofilaktyki oraz Aqua Fitness.

OPIS ZAJĘĆ

ZDROWY KRĘGOSŁUP: jeśli czujesz sztywność kręgosłupa, dokuczliwe pieczenie w karku lub ogólny dyskomfort nasilający się podczas siedzenia, zajęcia „zdrowy kręgosłup" są idealne dla Ciebie. Rozruszamy staw biodrowy tak aby poprawić krążenie, aktywność Twoich pośladków i brzucha, a także skupimy się na ustawieniu głowy względem kręgosłupa, tak aby przywrócić ciału balans.

STRETCHING: zajęcia idealne aby rozpocząć swoją przygodę ze sportem. Dlaczego? Niska intensywność wprowadzi twoje ciało w pozytywne wibracje, skupimy się na mobilności bioder i kręgosłupa, rozruszasz wszystkie stawy i rozciągniesz mięśnie.

AQUA FITNESS: połączenie ćwiczeń wydolnościowych i wzmacniających wykonywanych w wodzie przy akompaniamencie dynamicznej muzyki. Nie musisz umieć pływać, aby uczestniczyć w treningu. To idealna aktywność dla osób, które nie chcą przeciążać swoich stawów lub nie mogą skakać.

DYNAMICZNA POWIĘŹ: bazuje na podstawowych ruchach mających na celu poprawienie elastyczności, siły mięśni, zakresów ruchu oraz koordynacji. Pojedyncze ćwiczenia połączone są w choreografię podczas której pozbędziesz się nagromadzonego stresu w tkankach oraz sztywności. Średnia intensywność zajęć zapewni świetne samopoczucie i wybuch endorfin.

ABT: trening średniozaawansowany nastawiony na pracę nóg, pośladków i brzucha. Różnorodne ćwiczenia wzmacniające wykonywane regularnie wysmuklają nogi, ujędrniają i poprawiaja kształt pośladków wpływając na redukcje cellulitu oraz ogólnego wyglądu tych okolic. Mięśnie brzucha stają się mocniejsze, bardziej widoczne, przez co poziom tkanki tłuszczowej znacząco spada.

TRENING FUNKCJONALNY: zakłada ogólny rozwój i poprawę sprawności ciała bazując na własnym ciężarze ciała lub z niewielkimi obciążeniami. Ćwiczenia odzwierciedlają ruchy wykonywane w ciągu dnia, tym samym zmniejszając ryzyko urazów podczas funkcjonowania w życiu codziennym. Poprawiamy mobilność (ruchomość) ciała, stabilność oraz koordynację, pobudzając prace mięśni głębokich przy okazji wpływając na postawę ciała.

GORĄCO POLECAMY TEN RODZAJ ZAJĘĆ I ZAPRASZAMY DO UDZIAŁU