



GODZINY ZAJĘĆ

aerobiku, gimnastyki zdrowotnej i aqua aerobiku

od października 2011r.

w Centrum Sportu i Rekreacji w Konstancynie Łódzkiej ul. Kilińskiego 75 a

Poniedziałek: 17.00 – gimnastyka w wodzie
18.00 – gimnastyka w wodzie
19.00 - aerobik
20.05 – aqua aerobik

Prowadzący: Agnieszka

Wtorek: 17.00 – gimnastyka w wodzie
18.00 – body sculpt
19.00 – pilates

Prowadzący: Dominika

Środa: 17.00 – gimnastyka w wodzie
18.00 – step
19.05 – **aqua aerobik**
20.05 - aqua aerobik

Prowadzący: Agnieszka

Czwartek: 17.00 – gimnastyka w wodzie
18.00 – gimnastyka w wodzie
19.00 – **pilates**
20.05 – dance aerobik

Prowadzący: Dominika

Sobota: 8.00 - gimnastyka w wodzie
9.00 - gimnastyka w wodzie
10.00 - gimnastyka w wodzie

Prowadzący: Agnieszka

Opis ćwiczeń:

AEROBIK – ćwiczenia zwiększające wydolność fizyczną organizmu, wzmacniające siłę mięśni oraz poprawiające koordynację ruchów. zajęcia aerobowe, ogólnorozwojowe, poprawiające kondycję fizyczną, wzmacniające i ujędrniające ciało. Zajęcia łączące w sobie zarówno trening wzmacniający-kształtujący sylwetkę jak i trening wydolnościowy. Przeznaczony dla wszystkich grup zaawansowania.

PILATES - Jest to metoda mającą na celu stworzeniu równowagi w ciele. Jest treningiem "dobrego samopoczucia". Wpływa na to jak wygląda ciało, jak je odczuwamy i jak ono pracuje. Ćwiczenia bez stresu i męki wykonywane przy dźwiękach spokojnej muzyki wprowadzają nas w dobry nastrój i poprawiają wygląd naszego ciała. Fizjoterapeuci i osteolodzy określają tę metodę jako jedną z najbezpieczniejszych form aktywności ruchowej. Główną zaletą ćwiczeń jest bowiem ich niewiarygodna

efektywność. Jest to trening całego ciała w skład którego wchodzi ponad 500 ćwiczeń inspirowanych jogą, baletem i ćwiczeniami siłowymi. Ich istotą jest rozciąganie, spinanie i rozluźnianie mięśni. System ten jest ukierunkowany na poprawę elastyczności, siły, równowagi i świadomości swojego ciała.

AQUA AEROBIK - zajęcia aerobowe prowadzone w wodzie, z wykorzystaniem pasów wypornościowych, hantli wypornościowych.

STEP - zajęcia wzmacniające i poprawiające kondycję z użyciem stepu. Łatwy układ choreograficzny pozwala na podniesienie intensywności treningu oraz aktywizację mięśni nóg

Przeznaczone dla osób średniozaawansowanych i zaawansowanych

BODY SCULPT - zajęcia kształtujące sylwetkę z wykorzystaniem stepu, hantli, gum, obciążeń. Jest to intensywny trening ze względu na dużą liczbę powtórzeń. Przeznaczony dla osób początkujących i średniozaawansowanych.

STRETHING- system ćwiczeń polegający na rozruszaniu mięśni, rozciąga, uelastycznia, poprawia ukrwienie układu motorycznego. Powszechnie stosowany w rehabilitacji.

Zajęcia trwają: gimnastyka w wodzie 50 minut, aqua aerobik i zajęcia na sali – 60 minut.

CENNIK ZAJĘĆ

Aqua aerobik - bilet jednorazowy 15 zł

karta stałego klienta m-c (4 wejścia 60 min) 50 zł

karta stałego klienta 3 m-ce (12 wejść 60 min) 140zł

Aerobik- bilet jednorazowy 12 zł

karta stałego klienta m-c (4 wejścia) 40 zł

karta stałego klienta 3 m-ce (12 wejść) 100 zł

Gimnastyka zdrowotna - karnet 10 wejść (50 minut) 55 zł

(ZDROWIE W TWOICH RĘKACH) - wymagane skierowanie od lekarzy z SP ZOZ

Konstantynów Łódzki lub SI Zgoda

Na gimnastykę w wodzie przyjmowane są zapisy (max 12 osób w grupie), uczestnicy będą wpuszczani zgodnie z listą.

Dla osób pływających ze skierowaniami lekarskimi ustalamy indywidualne terminy basenu.

Do czasu zajęć gimnastyki w wodzie i aqua aerobiku wliczony jest czas na szatnię przed wejściem - 10 minut, po zajęciach - 15 minut. W przypadku przekroczenia czasu na szatnię lub dodatkowego skorzystania przez klientów aqua aerobiku lub gimnastyki w wodzie z innych usług, np. : basenu, sauny, jacuzzi naliczane będą dopłaty wg stawek minutowych, jak za strefę basenu.