

Po przerwie wakacyjnej zapraszamy na zajęcia fitness w [Centrum Kultury i Rekreacji w Koziegłowach](#).

Poniedziałek

19:30 - Pilates

20:30 - Zdrowy kręgosłup

Czwartek

18:30 -ABT

19:30 - Zdrowy kręgosłup

20:30 - Pilates

Piątek

19:30 - Step + ABT

Zapisy prowadzone są telefonicznie: 61 415 19 13, 61 415 16 82 lub osobiście w kasach pływalni w Centrum Kultury i Rekreacji w Koziegłowach.

Zobacz również: [zajęcia na hali sportowej w Czerwonaku](#)

Rodzaje zajęć

ABT (ang. abdominal, buttocks, thighs - brzuch, pośladki, uda) to trening wzmacniająco-kształtujący wykonywany do rytmicznej muzyki. Zaczyna się 10-15-minutową rozgrzewką, po której wykonuje się zestawy ćwiczeń, obejmujące głównie dolne partie ciała (brzuch, pośladki i

uda). Regularne ćwiczenia zapewniają szczupłą sylwetkę i przyspieszają spalanie zbędnej tkanki tłuszczowej, są też bezpieczne dla stawów i kręgosłupa.

Zdrowy kręgosłup to zajęcia profilaktyczne i terapeutyczne w zakresie bólu pleców i skrzywień kręgosłupa. Zajęcia obejmują ćwiczenia rozluźniające, mobilizujące, wzmacniające, równoważne i rozciągające poszczególne grupy mięśniowe. Wykorzystywane w treningu ćwiczenia wzmacniają także głębokie partie mięśniowe.

Stretching to zajęcia, podczas których rozciąga się całe ciało, rozluźnia i uelastycznia wszystkie mięśnie, a także zwiększa ruchomość stawów. Ćwiczenia redukują napięcia i sztywność w stawach oraz efekty codziennego stresu. To także doskonały relaks dla ciała i umysłu.

Pilates – system ćwiczeń fizycznych wymyślony na początku XX wieku przez Niemca Josefa Pilatesa, którego celem miało być rozciągnięcie i uelastycznienie wszystkich mięśni ciała. Według założeń Pilatesa, metoda ta przyczyniać się ma do: wzmocnienia mięśni bez ich nadmiernego rozbudowania, odciążenia kręgosłupa, poprawy postawy, uelastycznienia ciała, obniżenia poziomu stresu oraz ogólnej poprawy zdrowia osób ćwiczących.

AKWEN **Pływalnia Koziegłowy**

FITNESS

Bądź w formie i dołącz do nas

ABT

STEP+ABT

PILATES

ZDROWY KRĘGOSŁUP



Informacje: www.akwencerwonak.pl/silownia

Zapisy: tel. 61 415 19 13, 61 415 16 82

e-mail: akwenstudio@akwencerwonak.pl