

<p>PILATES ZDROWY KRĘGOSŁUP</p>	<p>ZAJĘCIA dla DOROSŁYCH</p>	<ul style="list-style-type: none"> - rozciągnięcie i uelastycznienie wszystkich mięśni ciała, - połączenie jogi, baletu i ćwiczeń izometrycznych, - prowadzi do: <ul style="list-style-type: none"> wzmocnienia mięśni bez ich nadmiernego rozbudowania, odciążenia kręgosłupa, poprawy postawy, uelastycznienia ciała, obniżenia poziomu stresu oraz ogólnej poprawy zdrowia osób ćwiczących. 	<p>WT 19.45-20.45</p> <p>instruktor: Magdalena Dworska- Ścieszyńska</p>
<p>LATINO SOLO</p>		<ul style="list-style-type: none"> - zajęcia stworzone z myślą o kobietach, - elementy salsy, cha-chy, samby i rumbi, - gorące i zmysłowe rytmy latynoskie, - zmysł i ekspresja, 	<p>ŚR 19.45-20.45</p> <p>instruktor: Krystian Talarek</p>
<p>STRETCHING z RELAKSACJĄ</p>		<ul style="list-style-type: none"> - rozciąganie, - program ćwiczeń pozwalający na uelastycznienie i rozciągnięcie mięśni, - poprawa ukrwienia układu ruchowego, - pogłębienie oddechu, - relaksacja 	<p>PN 19.45-20.45</p> <p>instruktor: Emilia Andrysiak</p>
<p>ZUMBA</p>		<ul style="list-style-type: none"> - choreografie inspirowane głównie tańcami latynoskimi i tańcem brzucha, - elementy tańca i aerobiku, - elementy treningu siłowego, 	<p>PT 19.15-20.15</p> <p>instruktor: Michalina Rzempowska</p>