

JUTRANJA TELOVADBA:

Dokazano je, da jutranja telovadba blagodejno deluje na prebuditev presnove in nemoteno delovanje srčno žilnega sistema, da lahko stopimo v nov dan. Ravno jutranja rekreacija nam »požene kri po žilah« in nas preskrbi z zadostno količino kisika, ki je eden izmed najpomembnejših virov življenja vsakega posameznika.

PILATES:

Strokovnjaki zatrjujejo, da s pomočjo pilatesa vplivamo na izboljšanje telesne drže, oblikujemo postavo, okrepimo hrbtno in trebušno miškulaturo. Z redno vadbo preprečujemo pojav bolečin v hrbtenici, povečujemo gibljivost, izboljšujemo ravnotežje in koordinacijo, samozavedanje telesa ter samozavest. In nenazadnje, pilates deluje antistresno.

AEROBIKA MIX:

Inštruktor se odloči med vsemi vadbami na urniku. Vedno nekaj novega, da vam ne bo dolgčas:)

SPINNING® :

Spinning je skupinska vadba, ki jo izvajamo na stacionarnem kolesu (spinnerju) ob spremljavi glasbe. Skrbno načrtovane treninge izvajajo strokovno usposobljeni inštruktorji z licenco. Spinning vadba je kljub skupinskemu značaju, individualen trening, kjer si vadeči sam nastavlja obremenitev na spinnerju glede na starost, fizično pripravljenost in cilj, ki si ga je zadal. Zaradi lažjega doseganja ciljev in spremljanja napredka je zaželjena uporaba merilcev srčnega utripa. Priporočena je tudi kolesarska oprema.

FIT PUMP® :

Najhitrejša pot do popolne postave; izgube odvečne maščobe in oblikovanega telesa. FITPUMP je vadba ki se izvaja z utežmi, katere posledica je tonizirano in kondicionirano celotno telo. Vadba je primerna za moške in ženske, za vse starosti in nivoje treniranosti, ki si želijo enostaven a učinkovit trening. Preprostost vadbe, prepletena z odlično glasbo (svetovni hiti) in koreografijo, so FITPUMP vadbo zasidrale na prestolu najuspešnejše oblike skupinskih vadb vseh časov.

STEP:

Je vadba, pri kateri uporabljamo stopničko oziroma STEPER, na katero se s pomočjo različnih gibalnih struktur vzpenjamo in zopet spuščamo z nje. Višino stopničke prilagajamo glede na znanje, izkušnje, intenzivnosti vadbe in telesno višino vadečih. Vadba je enostavna, pa kljub temu intenzivna.

TNZ (Trebuh, Noge, Zadnjica) aerobika – je v svetu najbolj priljubljena in obiskana zvrst aerobike.

Je aerobna vadba s poudarkom na krepitvi mišic trupa, nog in zadnjice. V prvem delu pridobivamo na vzdržljivosti, drugi del pa je namenjen oblikovanju telesa, pridobivanju moči in sprostitvi.

GYMSTICK™:

Gymstick je pripomoček, ki omogoča učinkovito treniranje celega telesa. z redno vadbo lahko vplivamo na povečanje mišične moči, vzdržljivosti, ravnotežja, gibljivosti in izboljšanje koordinacije.

FITBALL:

Fitball je odlična žoga za izvajanje različnih razteznih in razgibalnih vaj, ki izboljšujejo počutje ter krepijo telo. Prav tako predstavlja odličen pripomoček pri rehabilitaciji in pri terapijah.

KONDICIJSKI TRENING:

Je aerobna vadba kjer je velik del ure namenjen pridobivanju kondicije in izgorevanju maščob. Po končanem ogrevanju, sledi 1 minutka teka na mestu, nato 1 minuta krepilnih vaj za celo telo, v zaporedju 45 minut.

SPINPILATES:

30 min.spinning treninga in 30 min pilates vaj. Vse v enem:)

3D TNZ TRENING:

Krožni trening, kjer učvrstimo celotno telo in vse mišične skupine. Poudarej je na problematičnih delih ženskega telesa (trebuh, noge, zadnjica)