

WIOSENNA PORCJA RUCHU

W Klubie Zodiak możemy korzystać z różnych propozycji ćwiczeń, które pomogą nam odzyskać kondycję i poprawią samopoczucie.

Zajęcia relaksacyjne z elementami jogi, to autorski program zajęć, prowadzonych przez Ewę Kędzierską, instruktora rekreacji ruchowej i ćwiczeń psychofizycznych. W programie są ćwiczenia fizyczne, wzmacniające, elementy jogi, ćwiczenia relaksacyjne, oddechowe, masaże, automasaże, wizualizacje. To relaks aktywny, ćwiczymy z przyrządami i bez nich, do dyspozycji są rzemienie rehabilitacyjne, które wzmacniają mięśnie, piłeczki redondo które służą do automasażu oraz również piłki- języki, które pobudzają strefy refleksoryczne. Aktywność fizyczna, sprawia, że wydzielają się endorfiny, poprawiające naszą kondycję psychiczną, a dzięki wzmocnieniu mięśni znikają bóle kręgosłupa i stawów.

Ćwiczenia z piłkami Thera Band, to rozciąganie, wzmacnianie i relaks. Największą zaletą tych ćwiczeń jest doskonalenie równowagi, koordynacji i stabilizacji ciała. Ćwiczenia są adresowane do wszystkich grup wiekowych, służą jako profilaktyka osteoporozy, ponadto mogą wykonywać je kobiety w ciąży oraz w okresie poporodowym.

Aqua aerobic odciąża stawy i kręgosłup, a jednocześnie mięśnie pokonując opór wody pracują w dwójnasób. W wodzie ćwiczyć mogą osoby nie umiejące pływać, cały czas mamy kontakt z dnem



W wodzie możemy ćwiczyć intensywnie, nie obciążając przy tym kręgosłupa i stawów

basenu. Atrakcyjność zajęć podnosi się wykorzystując przybory: deski, „makarony” i piłeczki. Gimnastyka w wodzie daje niezwykły efekt odprężenia i wywołuje mnóstwo pozytywnych emocji.

Body Shape to ćwiczenia, które wykonuje się je powoli, spokojnie, ważne, żeby ruchy były płynne, świadome. Regularna praktyka zapewnia wzrost siły i wytrzymałości, uodpornienie ciała na kontuzje. Ćwiczenia przeciwdziałają zanikowi i wiotczeniu mięśni, spalają tkankę tłuszczową, wzmacniają stawy.

Jak trafić na zajęcia?

Kontakt: Klub Zodiak 56 648 68 55

Ćwiczenia z piłką Thera Band: pon.17.45-18.45, śr 19.00-20.00

Zajęcia relaksacyjne z elementami jogi: pon. 18.45-19.45

Body Shape: pon. 16.45-17.45, śr. 18.00-20.00

Aqua Aerobic: pon. 20.00-21.00

Gimnastyka poranna: pon 9.15-10.15 czw 9.15 - 10.15



Ćwiczenia relaksacyjne z elementami jogi pozwalają odprężyć całe ciało



Ćwiczenia z piłkami TheraBand poruszają rzadko na co dzień używane partie mięśni