

## Objaśnienia:

### **CXWORX™ – NOWY FUNDAMENTALNY PROGRAM LES MILLS!**

Poszukujesz krótkiego, ostrego treningu, który zainspiruje Cię do udziału w następnym poziomie fitnessu, gdy jednocześnie będziesz rozciągać i ujędrniać swoje ciało? Program CXWORKX™ jest właśnie idealny dla Ciebie! Program ten jest oparty na wynikach najnowszych badań naukowych i łączy w sobie najlepszy możliwy trening osobisty z energią zajęć fitnessu grupowego. Program CXWORX™ rzeczywiście skupia się na mięśniach tułowia oraz mięśniach łączących górną i dolną połowę ciała. Jest to idealne rozwiązanie umożliwiające wyszczuplenie brzucha i pośladków, a jednocześnie poprawia siłę funkcjonalną i pomaga zapobiegać kontuzjom. Ćwiczenia te pomagają szybciej biegać ... twardziej grać ... mocniej stąpać! Wysoce wyszkoleni instruktorzy objaśniają naukowe tło każdego ćwiczenia i rzucają wyzwanie, abyś starał(a) się przekroczyć swoje własne ograniczenia. Podobnie jak wszystkie programy LES MILLS™, co 3 miesiące jest wypuszczana nowa edycja zajęć CXWORX™, zawierająca świeżą muzykę i nową choreografię.

**BODYCOMBAT®** - to sesja treningowa wyzwalamąca masę siły i energii! Przy pomocy techniki karate, taekwondo, capoierea, boksu i mui thai stawiasz wyzwanie swojemu wyimaginowanemu przeciwnikowi, zużywając przy tym masę energii, stając się szczuplejszym (-a), silniejszym (-a) i uzyskując większą wiarę w siebie. Kim jesteś? Kobieta-kotem czy Bruce'em Lee?

**DANCEHALL** - jest to technika tańca ulicznego bazująca na tradycyjnych jamajskich social-dances. Charakteryzuje się płynnością ruchów bioder i tułowia oraz kobiecymi, dynamicznymi ruchami znanymi z afro-amerykańskich tańców wykorzystywanych w teledyskach. Obecnie zaliczana do grupy tańców hip-hop, jednak oparta jest na innej rytmizacji oraz pracy ciała. Licznych podskokach, pracy bioder, izolacjach ciała i dynamicznym ruchu . Zajęcia z dancehallu to żywiołowa mieszanka ragga, reggaeton'u i innych tańców, które sprawiają, że nasz styl staje się niepowtarzalny. Jest to taniec bardzo energetyzujący, w którym każdy może poczuć klimat Jamajki i Wysp Karaibskich i przy tym świetnie się bawić!

**TANGO FUSION** – oderwij się od codzienności i przeżyj niezwykły spektakl oparty na wyjątkowej choreografii i pulsującej rytmem TANGA muzyce. PASJA, EKSPRESJA, EMOCJE... Poczuj Magię TANGA !!

**STEP** – energiczna muzyka, intensywne i perfekcyjnie dopasowane kroki, niepowtarzalna choreografia - ta lekcja da Ci energię na cały weekend !!

**POWER STRETCH** – program ćwiczeń, który **uelastycznia mięśnie** oraz poprawia zakresy ruchu w stawach. Oparty jest na specjalnych pozycjach ćwiczeń, które ułożone są w sekwencje ruchowe, wykonywane w określonym tempie oraz

dynamice, dzięki czemu angażują w rozciąganie odpowiednie ciągi mięśniowe. Lekcja prowadzona jest przy spokojnej muzyce. Zajęcia dla wszystkich.

**CROSS FIT** – CrossFit to trening, który łączy podnoszenie ciężarów, sprint, gimnastykę, trójbój siłowy, ćwiczenia plyometryczne, wioślarstwo. Innymi słowy możesz biegać, pływać, robić brzuszki, pompki, ćwiczyć na siłowni, jeździć na rowerze itd. CrossFit bije rekordy popularności w Stanach Zjednoczonych. W Polsce jeszcze mało kto o nim słyszał! Warto zapoznać się bliżej z tym tematem szczególnie, że 1 października w Aziku wśród trenerów i instruktorów będą takie osobowości jak: Piotr Małachowski, Dariusz Popiela, Grzegorz Kleszcz i Marek Mikulski - nasi olimpijczycy !!!

**ZUMBA** - to fuzja różnych odmian tańca i aerobiku zainspirowana latynoskimi rytmami. Są to innowacyjne zajęcia kształtujące sylwetkę, poprawiające kondycję, wyzwalające potężne dawki pozytywnej energii ! ZUMBA, to połączenie prostych kroków tanecznych, świetnych kombinacji ruchów : merengue, salsa, cumbia, reggaeton, flamenco, samba, taniec brzucha, cha-cha-cha, rumba, twist i wiele innych, które wraz z energetyczną muzyką porywają do zabawy. Atmosfery panującej na zajęciach nie da się opisać, trzeba spróbować i poczuć to na własnej skórze. Zumba jest przeznaczona dla wszystkich nie zależnie od wieku, płci, zdolności ruchowych lub doświadczenia w tańcu lub fitnessie, gdyż łatwo ją dostosować do indywidualnych potrzeb i możliwości. Atmosfery panującej na zajęciach nie da się opisać, trzeba spróbować i poczuć to na własnej skórze.

**ZUMBATOMIC** – to zajęcia przeznaczone dla dzieci w wieku od 4 do 7 i od 8 do 12 lat, oparte na bardzo dynamicznej i energetycznej formule zabawy zainspirowanej rytmami latynoskimi, połączonej z treningiem cardio. Zajęcia oparte są na choreografiach i utworach muzycznych stworzonych specjalnie dla tego programu, wykorzystujących podstawowe rytmy i kroki hip-hopu, reggaetonu, cumbii czy salsy, w które wpleciono elementy fitnessu, gier i zabaw. Występuje tu bardzo dynamiczna i ekscytująca kombinacja rytmów latynoskich i międzynarodowych, tj. merengue, salsa, cumbia, reggaeton, flamenco, quebradita, calypso, samba, cha-cha, rumba, twist .... i wiele innych.

**INDOOR WALKING** – zajęcia w grupie na bieżniach mechanicznych przy obecności instruktora. Marsz na bieżniach urozmaicony specjalnymi ćwiczeniami jest idealny dla każdego, szczególnie dla: seniorów, osób chcących poprawić wydolność płuc i układu krążenia, osób pragnących schudnąć lub poprawić siłę i gibkość mięśni. Trening opiera się na prostych, łatwych do przyswojenia ruchach, bez obecności skomplikowanej choreografii. Indoor Walking dodatkowo poprawia koordynację ruchową i równowagę, poprawia ogólne samopoczucie i niesie za sobą wszelkie korzyści treningu aerobowego.

**1 października Indoor Walking - trening z pulsometrem !** To coś nowego! Nie chodzi o to kto pierwszy i z jak najszybszym czasem dobiegnie do „mety”. W

określonych z góry ramach czasowych będziemy chodzić z pulsometrem, który po wyznaczonym czasie wyłoni zwycięzcę. Wygra uczestnik którego tętno uzyska najniższy wynik! Dzięki pulsometrowi serce będzie pod kontrolą, a kontrolowane serce to kontrola treningu – czyli wzrost formy sportowej !!

**CAPOEIRA KIDS**- sztuka ta rozwija u dzieci sferę psychomotoryczną, tak ważną we wczesnym rozwoju dziecka. W capoeira występują również elementy śpiewu oraz gry na oryginalnych brazylijskich instrumentach takich jak: berimbau (instrument w kształcie łuku), atabaque (bęben) oraz pandeiro (podobny do polskiego tamburynu). Ze względu na to, że capoeira jest bardzo zakorzeniona ze swoją kulturą, na zajęciach uczy się także brazylijskich tańców takich jak: samba, forro, maculele (afro-brazylijski taniec wojenny z drewnianymi pałkami), oraz puxada de rede – teatralno - muzyczne odtworzenie połowu ryb. Adeptci uczą się podstaw języka portugalskiego, który jest językiem urzędowym w Brazylii.

**Poprawia kondycję fizyczną, muskulaturę (sylwetkę), daje poczucie bezpieczeństwa i większej pewności siebie. Kształtuje zainteresowania dzieci i młodzieży (muzyka, taniec, sztuka walki, akrobatyka itp.).**

Osoba uczy się altruizmu oraz zasad i norm powszechnie obowiązujących w grupie. Uczy się szacunku do innych osób (trenera, swoich rówieśników, starszych kolegów i koleżanek itp.).