

Treningi on-line

Dbając o pełen proces treningowy proponujemy Państwu **zróżnicowany program treningów on-line**, który wspiera Klientów w **regularnym** podejmowaniu aktywności fizycznej (szczególnie w okresie epidemii) co znacząco wpływa na jej **efektywność**.

Treningi on-line prowadzone są **w formie sesji**:

- **indywidualnych** - termin uzgodniony wspólnie zgodnie z preferencjami Klienta i dyspozycji instruktorów,
- **grupowych** - zgodnie z obowiązującym grafikiem.

Grafik treningów grupowych **on-line** grudzień 2020

dzień	godz.	zajęcia	prowadzący
poniedziałek	18:00	JOGA	Joanna Gronek
wtorek	20:15	STRETCHING + RELAKSACJA	Amelia Bobowska
czwartek	20:00	ZDROWY KRĘGOSŁUP	Maria Tarnas
sobota	08:00	TOTAL BODY CONDITION	Bartek Czarnecki / Paulina Ratajczak

Opis zajęć

Nazwa:	Opis:	Czas:	Uwagi:
Zdrowy Kręgosłup	Profilaktyczny trening ukierunkowany na poprawę funkcji kręgosłupa i bioder, którego celem jest zmniejszenie skutków przeciążeń narządu ruchu, przywrócenie równowagi napięć mięśniowych, poprawa stabilizacji kręgosłupa oraz miednicy, optymalizacja mobilności w stawach, poprawa mechaniki oddychania, łagodzenie skutków stresu. W treningu wykorzystywane są ćwiczenia: wzmacniające, stabilizacyjne, elementy metody pilates, stretching mięśniowo-powięziowy. Lekcja oparta na świadomej pracy i technicznej jakości ćwiczeń.	55 min	<ul style="list-style-type: none"> • ćwiczenia wykonywane na boso lub w skarpetach • ćwiczenia z zastosowaniem drobnych przyborów: krzesła, piłki (małe), taśmy, ręcznik, małe ręczniki do rąk, kije
Joga	Joga online przeznaczona jest zarówno dla osób, które chciałyby spróbować zajęć jogi, jak i dla tych, którzy regularnie już ją ćwiczą. Joga online jest wskazana dla osób, które chcą uniknąć ćwiczeń w grupach ze względu na obecną sytuację związaną z pandemią. Niewątpliwym walorem ćwiczeń prowadzonych online jest ich aspekt fizyczny, psychiczny oraz regenerujący wspomagając układ odpornościowy.	60 min	
Stretching + Relaksacja	Forma ćwiczeń opiera się na strechingu powięziowym oraz technikach oddechowych i relaksacyjnych (skanowanie ciała, wizualizacje, oddychanie - przeponowe, metodą Butejki, metodą Wima Hofa, techniki pranajamy). Celem sesji jest: <ul style="list-style-type: none"> • optymalizacja mobilności oraz gibkości układu ruchu, • wspieranie regeneracji organizmu po treningu oraz zapobieganie bólom mięśniowym, • utrzymanie odpowiedniego balansu mięśniowego, profilaktyka przeciążeń i kontuzji, • pobudzenie krążenia krwi co sprzyja odżywianiu tkanek oraz odprowadzaniu zbędnych lub szkodliwych metabolitów, • łagodzenie objawów napięć mięśniowych i lęgowych, przeciwdziałanie zmęczeniu. 	55 min	<ul style="list-style-type: none"> • ćwiczenia wykonywane na boso lub w skarpetach • ćwiczenia z zastosowaniem drobnych przyrządów (piłki, taśmy, ręcznik)

Nazwa:	Opis:	Czas:	Uwagi:
Total Body Condition	<p>Trening ogólnorozwojowy dla wszystkich osób, które regularnie ćwiczą oraz dla tych, którzy chcą rozpocząć ćwiczenia fizyczne. Celem treningowym jest:</p> <ul style="list-style-type: none"> • budowanie/utrzymanie kondycji i sprawności fizycznej (optymalna kondycja i sprawne ciało, estetyczna sylwetka), • zapobieganie kontuzjom i przeciążeniom. <p>Efekty uzyskujemy poprzez wszechstronny rozwój zdolności motorycznych - siły, wytrzymałości oraz gibkości. W trakcie treningu wykorzystywane są ćwiczenia:</p> <ul style="list-style-type: none"> • wzmacniające - aktywacja wszystkich partii mięśniowych, • wytrzymałościowe - na poziomie aerobowym i anaerobowym, • koordynacyjne - zwinnościowe i równoważne, • optymalizujące elastyczność mięśni i zakresy ruchów w stawach. 	55 min	<ul style="list-style-type: none"> • ćwiczenia wykonywane na boso/skarpetach lub butach

Cennik treningów **on-line**

treningi personalne	• pojedynczy trening	120 PLN	55 min
treningi DUO (w parach)	• pojedynczy trening	170 PLN	55 min (za 2 osoby)
treningi grupowe	• pojedyncze wejście on-line	40 PLN	55 min
	• karnet on-line 4 wejścia	100 PLN	55 min (ważność: 30 dni)
	• karnet on-line 8 wejść	160 PLN	55 min (ważność: 30 dni)
	• karnet on-line open	250 PLN	55 min (ważność: 30 dni)
PAKIET	• 4 treningi personalne w studio + 8 wejść on-line	600 PLN	55 min (ważność: 30 dni)

Jak zapisać się na treningi?

Zapraszamy do kontaktu mailowego:

treningi.marszalek@gmail.com

lub tel. 608 52 04 52

Dołączenie do treningu wymaga wcześniejszej rezerwacji - 2 dniowe wyprzedzenie. Będziemy wdzięczni za informację o nieobecności na treningu dzień wcześniej, co uprawnia do odrobienia zajęć w innym terminie (w danym miesiącu). W karnecie **4 treningi** uwzględniamy 1 odrobienie, a w karnecie **8 treningów** 2 odrobienia.

Organizacja treningów on-line:

- łączenie z wykorzystaniem platformy Zoom
- maksymalna liczba osób w grupie: 15
- treningi on-line opłacane są w formie przelewu bankowego - adresat przelewu: **Sławomir Marszałek Osteopatia Fizjoterapia nr konta: 79 1140 2004 0000 3502 8010 8118** (tytuł przelewu: nazwa usługi - karnet/pakietu miesiąc/data treningu), płatności dokonuje się z góry.