

ZDROWY kręgosłup

Zajęcia wzmacniają i rozciągają mięśnie przykręgosłupowe, grzbietu, brzucha, szyi, barków i miednicy oraz aktywizują całe ciało. Poprawia to samopoczucie, zmniejsza ból, a także powoduje odprężenie i rozluźnienie sylwetki. Ćwiczenia polecane są dla osób w każdym wieku.

BALL workout

Trening na dużej miękkiej piłce, wzmacniający i wspornie kształtujący mięśnie brzucha i pleców. Stymuluje pracę mięśni głębokich brzucha, co prowadzi do zbudowania swobodnego gorsetu mięśniowego wokół kręgosłupa chroniącego przed wypadkami. Zajęcia przeznaczone zarówno dla kobiet jak i mężczyzn.

AQUA aerobic

Ćwiczenia w wodzie to bezpieczna forma aktywności fizycznej, którą może uprawiać każdy, niezależnie od wieku oraz kondycji fizycznej. Jest to rodzaj gimnastyki korekcyjnej, który wywodzi się od ćwiczeń rehabilitacyjnych w basenie. Podczas aqua aerobiku odciążony jest cały układ kostno-stawowy, co powoduje, że ta forma ruchu polecana jest też osobom, chorującym na osteoporozę, cierpiącym na nadciśnienie tętnicze lub z problemami z kręgosłupem i stawami, a także paniom w ciąży.

PILATES

System Pilates to połączenie jogi, baletu i ćwiczeń izometrycznych. Według założeń Pilatesa metoda ta przyczyniać się ma do: wzmocnienia mięśni bez ich nadmiernego rozbudowania, odciążenia kręgosłupa, poprawy postawy, uelastycznienia ciała, obniżenia poziomu stresu oraz ogólnej poprawy zdrowia osób ćwiczących.

Ritmo LATINO

Gorące latynoskie rytmy i nieskomplikowana choreografia. Odkryj w sobie zmysłowość i grację niezależnie od wieku i kondycji. Gwarantujemy dobrą zabawę oraz zadowolenie z wykonanego wysiłku.



	ZDROWY kręgosłup	BALL workout	AQUA aerobic	PILATES	Ritmo LATINO
PON.	19.30-20.15 Marta				
WT.				10.00-11.00 Ania	
ŚR.	12.00 – 12.45 Marta		17.30-18.15 Angela		
CZW.		17.30-18.30 Ania		19.30-20.30 Ania	18.30-19.30 Ania

Uprzejmie prosimy o dokonanie wcześniejszej rezerwacji.

Cena 1 zajęć wynosi 25 zł.

Karnety miesięczne: 4 zajęcia – 85 zł, 8 zajęć – 140 zł, 12 zajęć – 180 zł, bez ograniczeń – 230 zł.

IBB Andersia Hotel II piętro, Harmonia SPA, plac Andersa 3, 61-894 Poznań
tel.: +48 61 667 80 90, fax: +48 61 667 80 01
harmonia@andersiahotel.pl
www.andersiahotel.pl