

BODY & MIND

Spokojny, świadomy trening skupiony na mobilności, rozciąganiu oraz na wzmocnieniu głębokim. Dla lepszego samopoczucia, równowagi, regeneracji i niwelowania bóli.

STRETCHING ACTIVE

Zajęcia skoncentrowane na poprawie ruchomości stawów, elastyczności mięśni i jakości ruchu. Wykorzystują różne techniki rozciągania, w tym stretching aktywny oparty na świadomej pracy mięśni. Uzupełnieniem są ćwiczenia mobilnościowe, które pomagają zwiększyć zakres ruchu i lepiej kontrolować ciało. To aktywna, uważna praca z ciałem – nie pasywne „leżenie”, a realna poprawa sprawności.

SYLWIA ŁYŻWA

ZDROWY KRĘGOSŁUP

Zajęcia ukierunkowane na poprawę kondycji kręgosłupa, postawy ciała i codziennego komfortu ruchu. Trening łączy ćwiczenia wzmacniające mięśnie głębokie, stabilizujące oraz rozciągające i mobilizujące kręgosłup. Zajęcia polecane są zarówno osobom z bólami pleców, jak i tym, którzy chcą im zapobiegać i zadbać o zdrowie na dłużej.

NATASZA SIÓDMOK

PILATES ACTIVE

Nowoczesna, bardziej wymagająca forma pilatesu oparta na ćwiczeniach wielostawowych i wielomięśniowych. Trening angażuje całe ciało, wzmacniając je w sposób funkcjonalny, z zachowaniem izometrycznego napięcia i kontroli ruchu. To pilates dla osób, które chcą poczuć pracę mięśni głębiej, intensywniej i bardziej świadomie.

SYLWIA ŁYŻWA

PILATES & MOBILITY

Połączenie Pilates Active z ćwiczeniami poprawiającymi mobilność i zakres ruchu w stawach. Zajęcia rozwijają siłę, stabilizację i jednocześnie dbają o swobodę ruchu. Mobilne ciało to mniejsze ryzyko kontuzji, lepsza postawa i większa świadomość własnych możliwości. Idealna opcja dla osób, które chcą trenować mądrze i długofalowo.

SYLWIA ŁYŻWA

Każde zajęcia prowadzone są tak, aby poradził sobie zarówno początkujący, jak i zaawansowany uczestnik. Trenerzy proponują różne warianty ćwiczeń, pozwalają na przerwy i podkreślają, by słuchać swojego ciała. Trenujesz w swoim tempie, dopasowując intensywność do aktualnych możliwości.