

MULTI-BABY

Bezpieczny start w ruch. Zabawa, rozwój, aktywność - w tempie dziecka.

Multi-Baby to zajęcia ruchowe dla dzieci w wieku 3-4 lat, prowadzone w Krakowie. Stworzone zostały z myślą o bezpiecznym i naturalnym rozwoju najmłodszych. Poprzez zabawę i ruch dzieci rozwijają koordynację, równowagę, świadomość ciała oraz podstawowe umiejętności motoryczne z jednoczesnym zaspokojeniem ciekawości świata.

AKRO BABY

3-4 lata Multi-Baby

PONIEDZIAŁEK

16:30-17:00

[30 minut - sala czerwona]

NATASZA SIÓDMOK

DANCE BABY

3-4 lata Multi-Baby

ŚRODA

16:30-17:00

[30 minut - sala czarna]

JULIA IWAN

NINJA BABY

3-4 lata Multi-Baby

PIĄTEK

16:30-17:00

[30 minut - sala czerwona]

SYLWIA ŁYŻWA

MULTI-KID

Ruch, który wzmacnia ciało i charakter. Bez presji i oceniania.

Multi-Kid o zajęcia ruchowe dla dzieci w wieku 5-7 lat, prowadzone w Krakowie, które łączą zabawę, rozwój motoryczny i budowanie pewności siebie. Zajęcia zostały stworzone z myślą o wszechstronnym rozwoju, budowaniu pewności siebie i zdrowych nawyków ruchowych. Dzieci uczą się poprzez ruch, wyzwania i współpracę - w swoim tempie, bez porównań i ocen.

AKRO KID

5-7 lat Multi-Kid

PONIEDZIAŁEK

16:30-17:15
[45 minut - sala czarna]

**SYLWIA ŁYŻWA
+ ARKADIUSZ FLAK**

NINJA KID

5-7 lat Multi-Kid

ŚRODA

17:15-18:00
[45 minut - sala czerwona]

NATASZA SIÓDMOK

MULTI-TEEN

Multi-Teen to zajęcia ruchowe dla 8-14 latków prowadzone w Krakowie. To trening, który wzmacnia ciało i głowę. Sprawność, siła i wszechstronność - bez presji i przeciążeń. To bezpieczna przestrzeń dla młodych ludzi, którzy chcą się ruszać, budować pewność siebie i rozwijać się w swoim tempie.

Skupiamy się na sprawności, sile i wytrzymałości - bez presji wyniku i bez przeciążeń.
U nas młodzi ludzie uczą się pracy z ciałem i czerpania radości z aktywności.

AKRO TEEN

8-12 lat Multi-Teen

PONIEDZIAŁEK

17:00-18:00
[60 minut - sala czerwona]

NATASZA SIÓDMOK

NINJA TEEN

8-12 lat Multi-Teen

PIĄTEK

17:15-18:15
[60 minut - sala czerwona]

ARKADIUSZ FLAK

MULTI-ADULT

Multi-Adult to zajęcia z tańca oraz fitnessu dla dorosłych, prowadzone w Krakowie. To świadomy trening dla zdrowia, sprawności i dobrej formy. Bez presji, bez rywalizacji, z uważnością na ciało, zdrowie, bezpieczeństwo i poczucie zaopiekowania.

BODY & MIND

Mobilność, regeneracja i zdrowie - zadбай o swoje ciało z troską i uważnością.

STRETCHING ACTIVE

18+ lat Multi-Adult

PONIEDZIAŁEK

19:30-20:25
[55 minut - sala czerwona]

SYLWIA ŁYŻWA

STRETCHING ACTIVE

18+ lat Multi-Adult

PIĄTEK

19:30-20:25
[55 minut - sala czarna]

SYLWIA ŁYŻWA

ZDROWY KRĘGOSŁUP

18+ lat Multi-Adult

PONIEDZIAŁEK

20:30-21:25
[55 minut - sala czarna]

NATASZA SIÓDMOK

PILATES & MOBILITY

18+ lat Multi-Adult

WTOREK

20:40-21:35
[55 minut - sala czarna]

SYLWIA ŁYŻWA

PILATES ACTIVE

18+ lat Multi-Adult

ŚRODA

19:15-20:10
[55 minut - sala czerwona]

JULIA IWAN

WZMACNIANIE + SPRAWNOŚĆ

Sila, kondycja, funkcjonalne i sprawne ciało - buduj formę bez presji i przeciążeń.

TRX

18+ lat Multi-Adult

PONIEDZIAŁEK

17:30-18:25
[55 minut - sala czarna]

SYLWIA ŁYŻWA

TRX

18+ lat Multi-Adult

ŚRODA

20:30-21:25
[55 minut - sala czarna]

NATASZA SIÓDMOK

BPU

18+ lat Multi-Adult

PONIEDZIAŁEK + ŚRODA

19:30-20:25
[55 minut - sala czarna]

NATASZA SIÓDMOK

STRONG BODY

18+ lat Multi-Adult - dla mężczyzn

WTOREK + CZWARTEK

20:40-21:35
[55 minut - sala czerwona]

ARKADIUSZ FLAK

PERFECT BODY

18+ lat Multi-Adult

CZWARTEK

20:40-21:35
[55 minut - sala czarna]

SYLWIA ŁYŻWA

DANCE & FEMININE

Taniec i kobieca energia - dbaj o formę i pewność siebie.

ZUMBA

18+ lat Multi-Adult

WTOREK

19:30-20:25
[55 minut - sala czerwona]

MARTYNA SZOT-JAROSIŃSKA

ZUMBA

18+ lat Multi-Adult

CZWARTEK

19:30-20:25
[55 minut - sala czerwona]

MARTYNA SZOT-JAROSIŃSKA

GRUPY TURNIEJOWE

Grupy turniejowe to ścieżka sportowa dla uczestników, którzy chcą trenować na wyższym poziomie, rozwijać swoje umiejętności i brać udział w zawodach. To nie są zajęcia rekreacyjne - to regularny, wymagający trening ukierunkowany na rozwój sportowy.

AKROBATYKA P_1+

8-12 lat Akro Ludki

PONIEDZIAŁEK + ŚRODA

18:00-19:15
[75 minut - sala czerwona]

NATASZA SIÓDMOK

AKROBATYKA P_2

9-14 lat Akro Ziomki

WTOREK + CZWARTEK

17:00-18:30
[90 minut - sala czerwona]

ARKADIUSZ FLAK

AKROBATYKA P_2+

10-16 lat Akro Squad

WTOREK + CZWARTEK

18:30-20:30
[120 minut - sala czerwona]

SYLWIA ŁYŻWA +
ARKADIUSZ FLAK

SHOW DANCE P_1

8-12 lat Show Move

WTOREK

17:00-18:00
[60 minut - sala czarna]

SYLWIA ŁYŻWA

SHOW DANCE P_2

10-16 lat Show Squad

WTOREK + CZWARTEK

18:00-19:30
[90 minut - sala czarna]

SYLWIA ŁYŻWA

SHOW DANCE P_1

8-12 lat Show Active

ŚRODA

17:00-19:00
[120 minut - sala czarna]

JULIA IWAN

SHOW DANCE P_2

10-16 lat Show Squad

PIĄTEK

18:15-19:15
[60 minut - sala czerwona]

SYLWIA ŁYŻWA