

# STRENGTH & CARDIO

Połączenie treningu wzmacniającego i cardio, które poprawia kondycję, spala kalorie, modeluje sylwetkę i realizuje potrzeby osób wymagających - bez presji i przeciążeń.

## BRZUCH POŚLADKI UDA

Zajęcia ukierunkowane na ujędrnienie i wzmocnienie brzucha, pośladków oraz ud. Trening łączy ćwiczenia modelujące z elementami cardio, które podkreślają metabolizm i przyspieszają efekty. Idealne dla osób chcących poprawić wygląd sylwetki i spalić tkankę tłuszczową.

**NATASZA SIÓDMOK**

## TRX

Trening wzmacniający z wykorzystaniem taśm TRX, angażujący całe ciało. Duży nacisk kładziony jest na stabilizację, siłę i kontrolę ruchu. Ćwiczenia pracują na wielu grupach mięśniowych jednocześnie, poprawiając sprawność, siłę i koordynację.

**SYLWIA ŁYŻWA**

## FIGHT & BURN

Dynamiczne, intensywne zajęcia łączące elementy sztuki walki (ciosy i kopnięcia) z cardio oraz wzmacnianiem. Trening mocno angażuje całe ciało, poprawia kondycję i pozwala spalić ogromną ilość kalorii. Idealny sposób na rozładowanie energii i solidny wycisk.

**NATASZA SIÓDMOK**

## PERFECT BODY

Autorskie zajęcia oparte na indywidualnym planie treningowym na każdy trening. Nie ma narzuconego tempa - każdy sam dobiera obciążenie i czas wykonania zadań, a trener ma możliwość poświęcenia uwagi każdej osobie. Trening obejmuje całe ciało, ćwiczenia siłowe, wytrzymałościowe i elementy cardio, z dużą różnorodnością ruchów wielostawowych.

**SYLWIA ŁYŻWA**

## STRONG BODY

Autorski trening stworzony z myślą o panach, oparty na formule Perfect Body, ale z większymi obciążeniami. Charakteryzuje się prostą strukturą, dużą powtarzalnością i konkretną, ciężką pracą siłową. Skoncentrowany na budowaniu siły i męskich preferencjach treningowych.

**ARDKADIUSZ FLAK**

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.