



## FIRST CLASS FITNESS

FEEL THE PASSION

- CORE ATTACK** *Ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha, talii, pośladków i pleców. Wskazane przy bólach kręgosłupa. 30 min.*  
*Exercises for abdominals, buttocks and back. Advisable for a lower back pain. 30 min.*
- ABS & THIGHS** *Ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha, ud i pośladków. Na koniec 15 min. rozciągania.*  
*Exercises for abdominals, buttocks and thighs. At the end 15 min. of stretching.*
- BODY TONING** *Ćwiczenia wzmacniające wszystkie partie mięśni, z małym obciążeniem. Na koniec 15 min. rozciągania.*  
*Exercises with weights, for every part of your body. At the end 15 min. of stretching.*
- POWER PUMP** *Ćwiczenia z obciążeniami dostosowanymi do partii mięśni. Wzmacniają i tonizują mięśnie. Polecane również dla panów.*  
*Exercises with weights adapted for every part of your body. Also for men.*
- AQUA** *Ćwiczenia w wodzie, rozwijające wszystkie partie ciała, odciążające kręgosłup.*  
*Exercises in water, for every part of the body, relieves spine.*
- AQUA CYCLING** *Trening cardio łączący w sobie elementy aqua-aerobiku oraz ćwiczeń na rowerze stacjonarnym.*  
*Cardio workout that combines elements of aqua-aerobics and exercises on a stationary bike.*
- PILATES** *Kombinacja ćwiczeń na bazie jogi. Zwiększa siłę mięśni, rozciąga je oraz relaksuje cały organizm.*  
*Pilates is mind's & body's workout. All exercises focus on abdominal control and spinal flexibility.*
- BODY ART™** *Zajęcia z elementami jogi, fizjoterapii, japońskiej DO IN, nowo powstałych pozycji oraz klasycznych technik oddechu, tworzące synergię treningu fizycznego i odpoczynku umysłowego.*  
*Class with elements of yoga, physiotherapy, Japanese DO IN, the newly created positions and the classical techniques of breathing, creating a synergy of physical training and mental relaxation.*
- MAHA YOGA** *To joga prowadząca do pełnej integracji i koordynacji osoby ludzkiej – tj. mocy zdrowia fizycznego, psychicznego i duchowego.*  
*Leads to full integration and coordination of the human – physical, mental and spiritual healthy.*
- STRETCHING** *Ćwiczenia rozciągające i rozluźniające przy muzyce.*  
*Stretching exercises with music in the background.*
- SCHWINN CYCLING** *Ćwiczenia w grupie na rowerach stacjonarnych, wzmacniają mięśnie nóg i pośladków, zwiększają kondycję oraz pomagają spalić tkankę tłuszczową.*  
*Group exercises on stationary bikes, help to develop cardiovascular, strength of your legs and buttocks and to burn fat.*
- STEP** *Zajęcia na stepie z choreografią.*  
*Class on the step with choreography.*

