

NODARBĪBU APRAKSTS

AQUA SPLASH - vidējas intensitātes grupu nodarbība ūdenī, kas pamodinās ķermeni un palīdzēs sagatavoties enerģijas pilnai dienai. Darbs ar visām ķermeņa muskuļu grupām, izmantojot elementus no latīņu dejām, cīņu mākslas un mākslas vingrošanas. Piemērota gan sievietēm, gan vīriešiem ar jebkuru sagatavotības līmeni.

AQUA STRONG / POWER - vidējas intensitātes grupu nodarbība muskuļu tonizēšanai un liekā svara mazināšanai. Darbs ar visām ķermeņa muskuļu grupām, izmantojot elementus no latīņu dejām, cīņu mākslas un mākslas vingrošanas. Piemērota gan sievietēm, gan vīriešiem ar jebkuru sagatavotības līmeni.

BODY TONING - vidējas intensitātes spēka treniņš visa ķermeņa muskuļu – kāju, krūšu, muguras, roku, plecu, vēdera preses –, stiprināšanai un efektīvai svara samazināšanai. Nodarbībās tiek izmantots dažāds sporta inventārs: hanteles, gumijas, bodi bari utt. Piemērots jebkuram sagatavotības līmenim.

FAT BURNER - vidējas līdz augstas intensitātes treniņš svara samazināšanai. Nodarbības laikā tiek uzturēta nepārtraukta, vienmērīga slodze, izmantojot aerobos un spēka vingrinājumus. Iekļauti arī vienkārši boksa elementi. Nodarbības galvenais mērķis ir ķermeņa liekās masas samazināšana, sirds veselības uzlabošana un ķermeņa tonizēšana. Ideāls treniņš cilvēkiem, kuri vēlas atvadīties no liekajiem kilogramiem!

FULL BODY WORKOUT - vidējas intensitātes treniņš ķermeņa tonizēšanai. Nodarbībās tiek izmantoti dažādi spēka vingrinājumi, darbs gan ar paša ķermeņa svaru, gan ar papildus inventāru. Nodarbības mērķis ir attīstīt spēku un izturību, kā arī samazināt ķermeņa svaru.

GYM FOR LADIES – spēka treniņš mazā grupā (līdz 10 cilvēkiem), kas veidots īpaši sievietes organismam. Uzlabo muskuļu tonusu un reljefu, īpašu uzmanību pievēršot sēžas muskuļiem. Treniņš ir piemērots sievietēm ar jebkuru sagatavotības līmeni, arī bez iepriekšējas pieredzes trenažieru zālē. Treniņā tiek izmantoti dažādi trenažieri, svaru bumbas, medicīniskās bumbas, fitnesa gumijas, TRX piekares sistēma, stepa platformas, kastes un lecamauklas. Nodarbību var apmeklēt ar jebkuru Vingruma zāles abonementu vai biļeti, kasē veicot piemaksu 1.50 € apmērā. Uz nodarbību vēlams iepriekš pierakstīties Klientu apkalpošanas centrā vai pa tālr.: 67388478.



JOGA&PILATES - nodarbībā tiek stiprināti muskuļi, saites, locītavas, strādāts pie līdzsvara, lokanības, plastikas un grācijas. Izstrādātā programma attīsta kustīgumu ķermenī, ļauj iepazīt un sadraudzēties ar savu ķermeni, rosina pareizi elpot (arī ikdienā) un sajūst sevi! Cilvēkam ir būtiski atbrīvoties un noņemt sasprindzinājumu – pēc nodarbības Jūs jutīsieties vieglāki, stiprāki un stabilāki ķermenī un prātā vienlaikus, veicinot brīvāku enerģijas plūsmu Sevī. Nodarbība paredzēta sievietēm un vīriešiem jebkurā sagatavotības līmenī.

JOGA FIT - nodarbībās tiek uzmundrināts un stiprināts ķermenis ar jogas pozām - asanām, apzinātu elpu un pieeju Sev. Lai attīstītu plašāku kustību spektru, tiek savienoti plūstoši (dinamiski) un statiski jogas pozu virknējumi, apvienojot tos ar pilates un citiem funkcionāliem vingrinājumiem. Rodas iespēja izbaudīt ķermeņa un Prāta pretestību savu robežu paplašināšanai, nodarbībā pielietojot arī mentālās relaksācijas metodes. Nodarbība paredzēta sievietēm un vīriešiem jebkurā sagatavotības līmenī un ir piemērota dienas vidum, uzlabojot stāju un locītavu kustību amplitūdu ikdienā, palīdzot atslābināt saspringumu muskuļos, līdz ar to pozitīvi ietekmējot koncentrēšanās spējas, emocionālo noskaņojumu.

KARDIO & SPĒKS - sabalansētas slodzes nodarbība. Spēka daļā vingrojumi dažādām muskuļu grupām, izmantojot inventāru.

ĶERMEŅA KORSETES KOREKCIJA – ar dažādu vingrinājumu palīdzību muskuļi kļūst tvirti un elastīgi! Bez vecuma ierobežojuma!

SUP FIT - vidēji augstas intensitātes grupu nodarbības Lielajā peldbaseinā līdzsvaram, spēkam un izturībai. Atrodoties uz ūdens, ar dažādu vingrinājumu palīdzību tiks trenēta kāju, muguras, roku un vēdera muskulatūra, tostarp dziļā muskulatūra, kam ir būtiska loma ķermeņa balstā, koordinācijā, stājā un reljefā. Nodarbība ir piemērota ikvienam vecumam un sagatavotības līmenim. Ierobežots vietu skaits – 10 dalībnieki, tāpēc lūdzam iepriekš pieteikties, zvanot pa tālr.: 67388478.

TRX - vidējas intensitātes nodarbība, izmantojot TRX piekares sistēmu. Strādājot ar sava ķermeņa svaru, tiek attīstīts spēks, izturība, līdzsvars un lokanība. Treniņa laikā jānotur dažādas ķermeņa pozas, kas liek aktīvi darboties dziļajai muskulatūrai un ķermeņa centram. Visi izmantotie vingrinājumi ir funkcionāli un dabiski. Nodarbība piemērota ikvienam vecumam un sagatavotības līmenim.



ŪDENS AEROBIKA GRŪTNIECĒM – zemas intensitātes grupu nodarbība ūdenī, kas uzlabos veselību, pašsajūtu un palīdzēs sagatavoties bērniņa laišanai pasaulē. Nodarbības iekļauti grūtniecēm piemēroti vingrinājumi, tostarp pareizas elpošanas attīstībai un gūžu muskulatūrai. Lai topošajām māmiņām nodrošinātu komfortablus apstākļus, nodarbības notiek Mazajā peldbaseinā 1-1,4 m dziļumā, kur ūdens temperatūra ir +31 grāds. Pirms nodarbību apmeklēšanas ieteicams konsultēties ar ārstu.

ŪDENS AEROBIKA SENIORIEM – zemasintensitātes grupu nodarbība ūdenī, kas uzlabos pašsajūtu un kopējo veselības stāvokli, tostarp uzlabo sirds darbību un asinsvadu sistēmu, stiprina imunitāti. Treniņi īpaši piemēroti senioriem, jo vingrošana ūdenī atslogo mugurkaulu un locītavas, būtiski mazinot traumu risku.

VESELĪBAS VINGROŠANA – zemas intensitātes treniņš, kas īpaši piemērots cilvēkiem bez iepriekšējas fiziskās sagatavotība, ar mazkustīgu dzīvesveidu un sēdošu darbu, vai tiem, kas vēlas uzsākt fiziskas aktivitātes pēc traumām. Nodarbībās tiks uzlabota muguras veselība un stāja, nostiprināta dziļā muskulatūra, stabilizēts mugurkauls, mazināts ķermeņa saspringums / stīvumus, uzlabā vispārējā pašsajūta. Nodarbībā tiek apvienoti spēka, stiepšanās un līdzsvara vingrinājumi.

VIDĒJAS INTENSITĀTES AEROBIKA – katrai nodarbībai ir savs raksturs un tēma, kas mēneša laikā izkustinās visas muskuļu grupas! Nodarbībā ir elementi no TRX, stepa, pilates un deju elementiem.

