

AKADEMIA

ACTIVE *life*

Wszystko, co powinniście wiedzieć, by żyć aktywnie i zdrowo!

ŚWIETNY
WYGLĄD

ODDECH



BALANS


PRACA
Z CIAŁEM

ZDROWY
RELAKS

RUCH

AKADEMIA

ACTIVE *life*

 Zajęcia prowadzone przez profesjonalnych trenerów pod czujnym okiem psychologów,

 Każde zajęcia składają się z 3 części: **RUCH, ODDECH, ELEMENT NIESPODZIANKI** (m.in. capoeira, taniec),

 Dodatkowo **wspólne gotowanie i spotkania ze znanymi osobami ze świata sportu**, a dla chętnych osób możliwość uczestnictwa w **Lidze Akademii z nagrodami**.

AKADEMIA

ACTIVE
life

ODDECH



TECHNIKI RELAKSACJI



TRENING UWAŻNOŚCI



SPOSOBY NA RADZENIE SOBIE ZE STRESEM



BALANS EMOCJI - JAK GO ODNALEŹĆ? METODY



TANIEC INTUICYJNY/CAPOERIA



"KLOCEK EMOCJI" SPOSOBY NA WYŁADOWANIE NEGATYWNEJ ENERGII

RUCH



NAUKA WZORCÓW RUCHOWYCH - POZNANIE AKCESORIÓW DO ĆWICZEŃ



POZNANIE ĆWICZEŃ NA POSZCZEGÓLNE PARTIE CIAŁA



JAK UŁOŻYĆ SAMODZIELNY PLAN TRENINGOWY?



ZAJĘCIA FITNESS, SPINNING, SIŁOWNIA, JOGA



ATRAKCYJNE DYSCYPLINY SPORTOWE

TERMINY ZAJĘĆ

SOBOTY 11:00 - 14:00 (co druga sobota)

OD PAŹDZIERNIKA 2022 DO KWIETNIA 2023:

Harmonogram spotkań:

01.10.22, 08.10.22, 22.10.22,

05.11.22, 19.11.22, 03.12.22, 17.12.2022,

07.01.23, 21.01.23, 18.02.23,

04.03.23, 18.03.23, 01.04.23, 15.04.23

ZAPISY PRZEZ FORMULARZ

AKADEMIA

ACTIVE
life

DZIĘKUJEMY!



FUNDACJA
IM. JACKA I PIOTRA
MICHALSKICH