

POWER energy

SCHWINN CYCLING

Aim: Improved CV endurance and general body condition, body fat reduction

Equipment: Schwinn bikes

Level: classes available for everyone who is determined to take up intensive endurance training

Cel: Poprawa wytrzymałości oraz wydolności organizmu, spalanie tkanki tłuszczowej

Sprzęt: Rowery Schwinn

Stopień Trudności: zajęcia dostępne dla wszystkich zdecydowanych na intensywny trening wytrzymałościowy

TAE BOX

Aim: Improved awareness of body obedience, muscular endurance

Level: for everyone prepared for intensive and creative training

Cel: Poprawa koordynacji ruchowej i wytrzymałości

Stopień Trudności: zajęcia przeznaczone dla wszystkich gotowych do intensywnego i kreatywnego treningu

SHAPE

Aim: Improved strength, endurance and muscle shaping

Equipment: Dumbbells, fitballs etc

Level: classes available for everyone who is prepared for intensive cardio and strength training

Cel: Poprawa siły, wytrzymałości i rzeźba mięśni

Sprzęt: Hantle, piłki Fitball

Stopień Trudności: zajęcia przeznaczone dla wszystkich zdecydowanych na trening wytrzymałościowo-siłowy

BALANCE energy

NATURAL STRETCH

Aim: integrated flexibility training

Level: recommended to everybody as a supplement to the training – each participant works on his/her own level

Cel: zintegrowany trening rozciągający mięśnie całego ciała

Stopień Trudności: polecamy wszystkim jako uzupełnienie treningów – każdy uczestnik pracuje na swoim własnym poziomie.

AQUA FITNESS

Aim: Improved CV & muscular endurance and strength

Equipment: buoyancy belt increasing buoyancy, “noodles” and gloves increasing the effectiveness of the training

Level: recommended to everybody

Cel: Poprawa wytrzymałość i siły

Sprzęt: pasy wypornościowe zwiększające pływerność, “makarony” i rękawiczki podnoszące efektywność ćwiczeń

Stopień Trudności: polecany wszystkim

inner **ENERGY**

PILATES

Aim: strengthening of the so called Core muscles, preventing back pains, developing correct posture.

Equipment: SoftBall, Aero Step, Foam Rollers

Level: recommended to everybody – each participant works on his/her own level

Cel: wzmocnienie tzw. Core muscles czyli mięśni środka, zapobieganie bólowi kręgosłupa, praca nad poprawną postawą

Sprzęt: Soft Ball, Aero Step, Foam Rollers

Stopień Trudności: polecany wszystkim – każdy uczestnik pracuje na swoim własnym poziomie

BODY-MIND JOGA

Aim: Improved muscle strength and flexibility, relaxation of your mind

Equipment: mats, belts, blanket ...

Level: recommended to everybody – each participant works on his/her own level

Cel: praca nad siłą i elastycznością mięśni, uspokojenie umysłu

Sprzęt: maty, pasy, koce...

Stopień Trudności: polecany wszystkim – każdy uczestnik pracuje na swoim własnym poziomie.

BODY ART

Aim: Improved muscle strength, endurance and flexibility, unwind and relaxation of your mind

Equipment: mats

Level: recommended to everybody

Cel: Poprawa siły mięśniowej, wytrzymałości i elastyczności mięśni, odprężenie układu nerwowego i wyciszenie umysłu

Sprzęt: maty

Stopień Trudności: polecany wszystkim





POWER energy

Power to siła i wytrzymałość. Jeśli twoim celem jest wzmocnienie mięśni proponujemy trening grupowy ze sztangami, ciężarkami lub wodny aqua fitness. Jeśli chcesz pracować nad zbudowaniem kondycji zapraszamy na porywające zajęcia na rowerach stacjonarnych Schwinn cycling, trening lub na spektakularne zajęcia bazujące na różnych formach tańca – afro, latino, folk, hip-hop.

BALANCED energy

Balance to równowaga. Równowaga w twoim ciele jest warunkiem zdrowego funkcjonowania. Jeśli potrzebujesz specjalistycznego treningu, twój kręgosłup jest delikatny, często odczuwasz nadmierne napięcia mięśni, masz nietypowy problem, z którym chcesz się zmierzyć, to proponujemy treningi specjalistyczne. Zapraszamy na zajęcia aqua fitness w wodzie, pracę na body ball lub treningi personalne opracowywane z najstaranniejszym uwzględnieniem indywidualnych problemów i potrzeb danej osoby.

inner **ENERGY**

Inner energy to odpowiedź na potrzeby współczesnego człowieka. To treningi dla twojego ciała, umysłu i ducha. Wszystkie treningi tego typu są realizowane zarówno w grupie, jak i w formie treningu indywidualnego. Body Mind Joga to zajęcia oparte na tradycyjnej jodze. Efektem tych treningów jest silne, gibkie ciało oraz spokojny i klarowny umysł.

POWER energy

Power means strength and endurance. This is a group or personal training programme for active, fit and strong people. If your goal is to strengthen your muscles, gain muscular endurance, speed up your metabolism or loose weight we offer you Power Bar, Shape or Basic Condition.

If you want to work on improving your cardiovascular fitness and stamina and reduce body fat percentage Schwinn cycling classes will best suit your needs.

BALANCED energy

Balance means harmony and is precondition of a healthy life. If you need specialized training, your spine is fragile, you often suffer from muscle strains or if you have got an untypical problem you want to tackle, we can offer you Balanced Energy Training. Join an Aqua fitness class or Natural Stretch class.

inner **ENERGY**

Inner energy is the answer to the needs of a contemporary man. This is training for your body, mind and spirit. The entire programme is available as a group exercise class as well as individual training.

Body Mind Yoga is based on traditional yoga. The outcome of those classes is a strong and fit body as well as a peaceful and clear mind. Pilates method is a unique system of exercises raising the awareness of the correct posture and feeling the body in space. It ensures a perfectly balanced, fit and strong body.



INTERCONTINENTAL.
WARSZAWA