



Fitneso mokymo centras Aeromix, Gedimino 16, Vilnius
Įmonės kodas 300034190. info@aeromix.lt www.aeromix.lt

SEMINARAS

WORKSHOP "POWER&FLOW"

Išbandykite save skirtingo formato pamokose! Sužinokite kaip treniruoti savo kūną įtraukiant kuo daugiau funkcinių pratimų, nesustojant, be pauzių, atliekant skirtingas sekas naudojant Step platformas, elastines juostas bei treniruojantis tik su savo kūno svoriu. Suprasite, kaip galima palaipsniui didinti pamokos intensyvumą! Kiekviena pamoka turės skirtingus tikslus ir jiems įgyvendinti Joana naudos skirtingas technikas bei pasitelkiant kūrybiškumą. Šis seminaras kviečia visus grupinių užsiėmimų, asmeninius trenerius, sveikatos specialistus, kurie nori tobulėti savo veikloje, gautas žinias pritaikyti savo pamokose.

Master class BODY FLOW & CONTROL

Sujunkite savo kūną ir protą šioje nuostabioje treniruotėje. Ši klasė susilieja su skirtingais judesio stiliais, naudojant „Pilates“, jogos, tempimo ir funkcinio treniravimo būdus. Giliai sensacinga „house“ muzika sukurs ritmą ir pozityvią energiją šioje treniruotėje. Pasiruoškite prakaituoti ir sudeginti kalorijas.

Master class STEP FUNCTIONAL

Pasijauskite energingesniais šioje funkcinėje treniruotėje naudodami „Step“ platformą, ėjimo, pritūpimai, pasilenkimai, atsispaudimai, pasisukimai- visi šie judesiai sujungti į sklandžią judesių seką. Tai puiki kardio treniruotė, kuri veiks jūsų kūną nuo galvos iki kojų. Atliksite pažangias progresijas nuo paprasto iki sudėtingo, kad galėtumėte atlikti judesių sekas pagal savo lygmenį.

Master class FLEX CONDITIONING

Ši pamoka yra aukšto ir žemo intensyvumo pratimų derinys, naudojant pasipriešinimo juostas. Pirmąją dalį sudaro didelio intensyvumo treniruotė su jėgos ir pusiausvyros pratimais, lavinančiais širdies ir kraujagyslių sistemos būklę, ištvermę, greitį ir jėgą. Antroji dalis yra daugiau holistinė ir sutelkta į lankstumą, mobilumą, laikyseną ir kvėpavimą.

Master class DEEP STRETCH

Tai gilaus tempimo pamoka, skirta raumenų grupėms susietoms su klubais, pečiais, nugara, kojomis. Gyvenant „sėdinčiame pasaulyje“, šios sritys yra pertemptos. Daugelį pozų atliksime ant grindų, išlaikant 1–2 minutes. Laikydami pozas ilgesnį laiką ir sutelkdami dėmesį į kvėpavimą, kūnas gali visiškai atsipalaiduoti ir atsiverti.

Organizatoriai pasilieka teisę keisti seminaro laiką ir programą.

Seminarą ves grupinių užsiėmimų ir asmeninė trenerė Joana Malakauskienė (Lietuva).

PROGRAMA:

Laikas	Pamokos pavadinimas	Pamokos formatas
9:30-10:00	Dalyvių registracija.	
10:00-10:50	Master class BODY FLOW & CONTROL.	Praktika
10:50-11:10	Pamokos analizė.	Teorija
11:10-12:00	Master class STEP FUNCTIONAL.	Praktika
12:00-12:30	Pamokos analizė. Kavos pertraukėlė.	
12:30-13:20	Master class FLEX CONDITIONING.	Praktika
13:20-13:30	Pamokos analizė.	Teorija
13:30-14:00	Master class DEEP STRETCH.	Praktika
14:00-14:30	Workshop aptarimas.	