

Grafik zajęć sportowych

SCHEDULE OF SPORT ACTIVITIES

Gwiazda Morza Resort Spa & Sport zastrzega sobie prawo do zmian w grafiku.
/Gwiazda Morza Resort Spa & Sport reserves the right to change the schedule.

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
9.15 - 10.00	Be Board	Fitness	Poranny rozruch / Przygotowanie do morsowania	Be Board	Trening obwodowy	Be Board	
10.15 - 11.00		Streaching					
16.00 - 16.45	Pilates	Zdrowy kręgosłup		Trening obwodowy			
17.00 - 17.45	Joga						
18.00 - 18.45			Pilates				
19.00 - 19.45			Joga		Zumba*		

INFORMACJE DODATKOWE:

- Obowiązuje wcześniejsza rezerwacja zajęć sportowych
- Rezerwacja lekcji pływania oraz zajęć sportowych w Instytucie SPA lub pod numerem wewnętrznym 511
- Czas trwania lekcji pływania to 30 minut. Pozostałe zajęcia sportowe trwają 45 minut.
- Rezerwacja ścianki wspinaczkowej występuje w godzinach 9:00-16:00 i jest dostępna dla osób powyżej 5 roku życia.
- Zumba odbywa się w terminie: 07.01, 28.01 oraz 04.02, 18.02

Obowiązują zapisy na
zajęcia sportowe.
Registration for sport
activities applies.

Informujemy, że w związku z obostrzeniami w ramach rozporządzenia rządowego dotyczącego COVID, prosimy o wcześniejszy kontakt z Instytutem SPA, celem weryfikacji, czy dane zajęcia mogą się odbyć. Hotel zastrzega sobie prawo do zmian w grafiku z przyczyn losowych.
/ Please be advised that due to the restrictions under the government regulation on COVID, please contact the SPA Institute in advance to verify that the classes can take place. The hotel reserves the right to change the schedule for random reasons.

Prosimy o przybycie 5 minut przed rozpoczęciem zajęć do Recepcji Sport (poziom -1).
/Please, arrive 5 minutes before the start of the activities at the Sport Reception Desk (level -1).



Grafik zajęć sportowych

SCHEDULE OF SPORT ACTIVITIES

Gwiazda Morza Resort Spa & Sport zastrzega sobie prawo do zmian w grafiku.
/Gwiazda Morza Resort Spa & Sport reserves the right to change the schedule.

Pilates	trening, którego celem jest wzmocnienie mięśni głębokich, mięśni okrężnych kręgosłupa i poprawa ruchomości w stawach. Ćwiczenia łączą w sobie elementy baletu, jogi i ćwiczeń izometrycznych. Metoda ma na celu: odciążyć kręgosłup, poprawić postawę ciała, zredukować stres i napięcie, wzmocnić mięśnie całego korpusu i kończyn. Ćwiczenia sprzyjają wytworzeniu naturalnego pasa ochronnego poprzez wzmocnienie centralnych części ciała. Między ćwiczeniami pojawiają się ćwiczenia równoważne, oddechowe i rozciągające.
Joga	trening oparty na ćwiczeniach rozciągających tzw. Asanach, elementach wzmacniających, technikach oddechowych oraz medytacji. Głównym założeniem treningu jest kształtowanie koncentracji, wytrwałości, cierpliwości i wzrost świadomości własnego ciała. Pozytywnie wpływa na rozwój elastyczności mięśni poprzez wzmocnienie mięśni stabilizujących postawę.
Joga na tarasie	poranna joga na świeżym powietrzu podczas której świeża bryza pozwala ćwiczyć bez nadmiernego męczenia się, sam trening sprzyja pobudzeniu organizmu na cały dzień. Ćwiczenia mają niezwykle pozytywny wpływ na organizm, są przyjemne i wyjątkowo inspirujące.
Zdrowy kręgosłup	forma zajęć prozdrowotnych, profilaktycznych i rehabilitacyjnych. Ćwiczenia mają na celu terapię bólów kręgosłupa, zapobiegają kontuzjom, polepszają elastyczność i mobilność mięśni, więzadeł, stawów i ścięgien. Poprawiają jakość wykonywania codziennych obowiązków wykonywanych w pracy czy domu. Podczas zajęć wykorzystywane są ćwiczenia wzmacniające, rozluźniające, mobilizujące, izometryczne, a także stabilizujące.
Trening obwodowy	jest to połączenie ćwiczeń o charakterze siłowym oraz cardio. Obwód składa się z kilku stacji, na których wykonywane są ćwiczenia na poszczególne partie mięśniowe. Ćwiczenia są dobrane w taki sposób by zaangażować całe ciało. Trening ten jest rodzajem treningu interwałowego.
Zdrowy personalny	są to indywidualne zajęcia na siłowni z trenerem. Ćwiczenia są dostosowane indywidualnie do potrzeb, możliwości i celów jakie chcemy osiągnąć. Rolą trenera jest zadbanie o to, aby ćwiczenia były wykonywane w sposób poprawny.
Be Board	zajęcia prowadzone na wodzie. Ćwiczenia stymulują pracę mięśni głębokich i wzmacniają poczucie równowagi, gwarantując przy tym mnóstwo dobrej zabawy.
Rozruch poranny / morsowanie	proste ćwiczenia pobudzające tętno, ciepłotę ciała, przygotowujące do codziennej aktywności. W przypadku morsowania jest to wejście do wody po uprzedniej rozgrzewce, ale bez konieczności pełnego zanurzenia. Wejście do wody zależy od komfortu i odwagi ćwiczącego.
Streaching	zestaw ćwiczeń fizycznych polegający na rozciąganiu mięśni w celu ich uelastycznienia, a także rozruszania i poprawy ukrwienia układu motorycznego.
Fitness	zestaw ćwiczeń z przybarami lub bez, mogący zawierać elementy układu choreograficznego. Zajęcia nastawione na wzmocnienie mięśni i układu krążenia.
Zumba	zajęcia realizowane w oparciu o choreografię inspirowaną głównie tańcami latynoskimi (salsa, merengue, cumbia, reggaeton, soca, samba, tango, flamenco), zawierający wszystkie elementy wzmacniające układ krążenia, pracę mięśni, równowagę i gibkość.