



DOUBLETREE

BY HILTON

HOTEL & CONFERENCE CENTRE  
WARSAW

THE S | P | A

## FLY FIT



*Trening w podwieszeniu, który łączy w sobie elementy klasycznej jogi, tańca, akrobatyki, stretchingu oraz pilatesu. Podczas treningu wykorzystuje się specjalny hamak (chustę) - obszerny, bardzo wytrzymały pas materiału podwieszony na suficie. Może stanowić podparcie dla poszczególnych partii ciała, częściowo ograniczyć kontakt z podłożem lub całkowicie unosić ciało nad ziemią, dzięki czemu odciąża stawy ćwiczącego i pomaga mu się otworzyć, poczuć specyficzną lekkość ciała i umysłu.*

Wtorek  
godz. 10:00

Czwartek  
godz. 20:00

Niedziela  
godz. 18:00

### Zapraszamy do wspólnego latania!

FLY FIT pozwala popracować ciału w nieco inny sposób, wzmacniając mięśnie i jednocześnie je relaksując. Trwająca na zajęciach nieustanna „zabawa z grawitacją” wymaga zaangażowania wszystkich mięśni, co istotnie wpływa na sylwetkę. Zajęcia dla wszystkich stopni zaawansowania bez potrzeby wcześniejszego przygotowania akrobatycznego czy jogowego.

#### ZALETY:

- Zwiększenie zakresu ruchu w stawach,
- Odciążenie kręgosłupa, dzięki łatwości wejścia w pozycje odwrócone,
- Poprawa elastyczności mięśni,
- Wzmocnienie mięśni głębokich, osiągnięcie prawidłowej postawy i stabilizacji ciała,
- Odciążenie stawów,
- Wzmocnienie niemal wszystkich partii mięśniowych, w szczególności mięśni ramion, nóg i brzucha,
- Usprawnienie procesu przepływu krwi w organizmie, a tym samym poprawa dotlenienia komórek,
- Odprężenie i relaksacja oraz zmniejszanie stresu.

#### PRZECIWWSKAZANIA:

- Jaskra,
- Cięża,
- Przebyta niedawno operacja,
- Choroby serca,
- Niedawno odniesiony uraz głowy,
- Problemy z błędnikiem,
- Zapalenie zatok przynosowych,
- Padaczka,
- Botox w ostatnich 6-ciu godzinach.

