Zajęcia o niskiej intensywności, prozdrowotne.

Dla osób: początkujących, po dłuższej przerwie od ćwiczeń, bądź z kontuzjami.

Aktywny Senior – zajęcia prozdrowotne i wzmacniające dla osób 50+. Zajęcia skierowane do Kobiet i Mężczyzn, którzy chcą poprawić swoją sprawność ruchową oraz utrzymać ciało w należytej kondycji fizycznej i psychicznej. Zajęcia przy spokojnej muzyce, sprzyjającej koncentracji na wykonywanych ćwiczeniach oraz poprawie nastroju. Zajęcia to również wspaniała okazją do aktywnego spędzenia czasu wspólnie z innymi osobami, które również jak najdłużej chcą cieszyć się zdrowiem i sprawnością.

Instruktor , **ALICJA ZŁOTKOWSKA** jest absolwentką AWF w Warszawie, tam ukończyła specjalizację instruktora fitness oraz gimnastyki korekcyjnej. Ponadto ukończyła wiele szkoleń i warsztatów z zakresu różnych form zajęć (m.in. Pilates, FitBall, TRX i inne). Była uczestniczką licznych konwencji fitness, skąd ciągle czerpie inspiracje do ciekawych lekcji.

Prowadzi zajęcia fitness dla dzieci, dorosłych , kobiet w ciąży oraz seniorów, zarówno na sali fitness, jak i na basenie. Preferuje formy body & mind, ale prowadzi także zajęcia bardziej intensywne, kondycyjne. Zwraca szczególną uwagę na technikę wykonywanych ćwiczeń, tak by uczestnik czuł się bezpiecznie.

Od 2017 roku należy do kadry szkoleniowej Międzynarodowej Akademii Fitnessu i Aerobiku IFAA Polska. Pasjonuje się zdrowym trybem życia, a zdobytą wiedzę z zakresu dietetyki przekazuje swoim podopiecznym.