

SKUPINOVÉ LEKCE

2022

RECEPCE - T. 286 006 222

JEDNO TĚLO, JEDNA DUŠE, JEDNO MÍSTO



	8:00	9:00	10:00	11:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00
Pondělí Monday		Formování těla Katka 9:00	Pilates Tereza 10:00 * od 11.4.			Cvičení s dětmi od 3 let Simona 16:30	Jóga Kristýna 17:30		
Úterý Tuesday		Full Body David 9:00				Posilovna Irena 17:00	Kruhový trénink David / 18:00	Piloxing / Lenka 18:00 - 19:30	
Středa Wednesday		TRX David 9:00					Jóga Kristýna 18:00	Spinning Monika 19:00	
Čtvrtek Thursday		Kruhový trénink David 9:00			Kondiční trénink Katka 16:30	Cvičení s dětmi od 3 let Simona 17:30	Funkční trénink Simona 18:30	Hobby Box Tomáš 19:30	
Pátek Friday		Pilates Tereza / 9:00					Zumba Lenka 18:00		
		Funkční trénink Simona / 8:45							
Sobota Saturday			Zumba Lenka 10:00 16.4., 24.5., 18.6.						
Neděle Sunday						Funkční trénink Simona 17:00	Zumba Lenka 18:00	Full Body David 19:00	

Cena Jednorázový vstup / one-time entry: 200,-
Price Balíček (8 vstupů) / Package (8 entries): 1 200,-

* Aktuální změny v rozvrhu sledujte na našem [facebooku](#)

Body&Mind: Pomalejší forma cvičení, zaměřená na soustředění cvičícího na vlastní tělo, s důrazem na správné provedení cviku. Zapojíme hluboké stabilizační svalstvo. Cviky jsou vyvážené - posilující, protahující a uvolňující.

Cvičení s dětmi: Sportovní příprava dětí formou hry. Děti se naučí běhat, házet, skákat. V hodině procvičujeme také motoriku a koordinaci těla. Stavíme opičí dráhy a děláme pohybové aktivity na hudbu.

Formování těla: Lekce je zaměřená na zeštíhlení a zpevnění celé postavy. Její součástí je aerobní trénink ve spalovací tepové frekvenci i kombinace posilovacích cviků na celé tělo. A kromě vysněné postavy budeme mít i dobrou náladu.

Full Body: Fullbody spočívá v procvičení celého těla komplexními cviky. Během tréninku neopomeneme žádný sval v těle a využijeme především vícekloubové složené cviky s cílem zapojit co nejvíce svalů najednou.

Funkční trénink: Prověří vaši fyziku a vytrvalost. Je to komplexní trénink zaměřený na celé tělo. Zlepší se vaše kondice, zapojíte všechny svaly v těle a výsledkem bude pevné a vyrýsované tělo.

Hobby Box: Box jako hobby sport. Box jako cvičení pro celé tělo, vzpruha pro duši i spalovač tuků.

Jóga: Důmyslný komplex různých metod usilujících o celkovou harmonii organismu. Efektivní způsob, jak si udržet zdraví a vitalitu. Jóga protahuje a současně posiluje celé tělo, má však pozitivní vliv i na psychickou stránku člověka. Kombinuje tělesné cviky, dechová cvičení, očistné a meditační techniky.

Kondiční trénink: Lekce v sále či posilovně je složená z kardio zátěže a silového tréninku. Cviky kombinujeme tak, aby se zatěžované partie střídaly a efekt cvičení byl co největší. A součástí našeho tréninku je i smích a uvolnění.

Kruhový trénink: Kruhový trénink je vysoce intenzivní intervalové cvičení, při kterém se na 8 stanovištích uspořádaných do kruhu procvičí celé tělo. Základní interval je 20 sekund, po něm následuje 10vteřinová pauza na přesun k dalšímu stanovišti. Cviky na jednotlivých stanovištích jsou voleny tak, aby se po sobě procvičovaly vždy jiné partie.

Pilates: Cvičení vhodné v každém věku, zaměřené na posílení zejména hlubokých břišních a zádových svalů a svalů pánevního dna. Zvyšuje pevnost a pružnost svalů bez nárůstu jejich objemu.

Piloxing: PILOXING je důmyslně vymyšlený aerobní a silový program spojující dva zdánlivě neslučitelné sporty: box a pilates, a z každého vybírá to nejlepší. Pohyby pilates protahují tělo, zvyšují pevnost a pružnost svalů a box spaluje tuky. Odměnou je hezká štíhlá postava.

Posilovna: Trénink zaměřený na posilování celého těla. Začínáme protažením, pokračujeme cviky na hluboký stabilizační systém a břicho, následuje cvičení na strojích.

Spinning: Vysoce účinné kardiovaskulární skupinové cvičení na stacionárním kole, provozované s hudbou a pod vedením instruktora. Nenáročné na koordinaci pohybů, nezatěžuje kloubní systém a jeho cílem je celkové procvičení svalů nohou, hýždí, paží a trupu.

TRX: Total-Body Resistance Exercise – Cviky pro zatížení celého těla. Cvičení na závěsném systému TRX rozvíjí tělesnou sílu pomocí funkčních pohybů a dynamických poloh. Cvičení na TRX je efektivní, zábavné a přináší úžasné výsledky.

Zumba: ZUMBA je taneční fitness program pro každého. Zábavnou formou v rytmu latinsko-americké hudby kombinuje prvky aerobiku a tance. Bavíte se, a přitom vaše tělo efektivně spaluje tuk a tvaruje postavu. Přijdete na taneční párty a odcházet budete plní energie a s dobrou náladou.