

# SKUPINOVÉ LEKCE

LISTOPAD 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
<b>Pondělí</b> Monday		Formování těla Katka / 9:00				Jóga Kristýna 17:30	Zdravotní Pilates Ivana 18:30		
		Pilates Tereza / 8:30							
<b>Úterý</b> Tuesday		Full Body David 9:00				Kruhový trénink Robin 17:00	Piloxing Lenka 18:00 - 19:30		
<b>Středa</b> Wednesday		TRX David 9:00					Jóga Kristýna / 18:30	Hobby Box Tomáš / 19:30	
								Kruhový trénink Robin / 19:00	
<b>Čtvrtek</b> Thursday	Jóga Veronika 8:00	FITzáda Ivana / 9:00				Kruhový trénink Robin/17:00/posilovna	Funkční trénink Simona 18:30		
		Kruhový trénink David / 9:00				*Cvičení s dětmi 17:30			
<b>Pátek</b> Friday		Funkční trénink Simona 8:30	Pilates Tereza 9:30				Zumba Lenka 18:30		
<b>Sobota</b> Saturday			Zumba Lenka 10:00 27.8.,17.9., 15.10.,19.11.,17.12.						
<b>Neděle</b> Sunday						Funkční trénink Simona 17:00	Zumba Lenka 18:00		

**Cena** Jednorázový vstup / one-time entry: 200,- / \* 100,-  
**Price** Balíček (8 vstupů) / Package (8 entries): 1 200,-

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

**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.**

**FITzáda: Zdravotní cvičení, které vás příjemně protáhne, rozpohybuje a bezpečně zpevní. Pomáhá předcházet bolestem zad a udržuje tělo v základní pohybové kondici. Odcházíte narovnaní, vyrovnaní a osvěžení.**

**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 využijme především vícekloubové složené cviky s cílem zapojit co nejvíce svalů najednou.**

**Funkční trénink: Prověří vaši fyzickou 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 usilující 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.**

**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 zádočných 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.**

**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.**

**Zdravotní PILATES (začátečníci a mírně pokročilí): Jedinečné cvičení, které zpevňuje celé tělo, převážně hluboké svaly trupu pomocí dodržení Pilates principů a specifickými cviky. Důraz je kladen na šetrné provedení cviků vůči kloubům a zádom a na přizpůsobení cviků fyzic. potřebám jednotlivců.**

**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.**