

# SKUPINOVÉ LEKCE

2022 - LETNÍ ROZVRH NA MĚSÍC ČERVEN

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

**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.