

BRUMLOVKA SLAVÍ POHYBEM

9. 4. 2016 9.00 - 18.00 hod.
členové klubu ZDARMA, hosté 300 Kč / osoba

Vážení členové klubu,

oslavte s námi 9. výročí klubu pohybem! V sobotu 9. 4. 2016 pro vás máme připraven speciální program plný vašich oblíbených lekcí. Členství v tento den bude možné zakoupit za výhodnějších podmínek.

čas	Sál 1	Sál 2	Spinning	Aqua	Fitness
09.00	START UP Yvona Kimmelová				
10.00	ZUMBA M. Aušová, A. Tvrzníková	VINYASA YOGA Veronika Ševčíková		AQUA FIT Lenka Graaf	
11.00	DEEP WORK Jana Konečná	ABY ZÁDA ZDRAVÁ BYLA Janetta Kůstková	SPINNING 90 min Dita Punčochářová		
12.00	NTC Jakub Vobořil	PILATES Janetta Kůstková		HYDROBIKE Lenka Graaf	
13.00	BOSU TRAINING Dita Punčochářová	CUBANO DANCE Martina Aušová			
14.00	PUMP IT Tomáš Dědič	SM SYSTÉM Jakub Vobořil	SPINNING 90 min René Šmerda		
15.00	POWER STRETCH Tomáš Dědič	FIT BALL Andrea Kopačková		AQUA AEROBIC Filip Strakoš	REFRESH Jana Konečná
16.00	GUNNING Jakub Vobořil	VINYASA YOGA Sylva Nikoličová			
17.00	TRX Antonín Mocik	ŘÍZENÁ RELAXACE Sylva Nikoličová			



BRUMLOVKA SLAVÍ POHYBEM

Lekce s omezeným počtem pomůcek (SM Systém, TRX) nebude v tento den možné rezervovat předem. Lekce budou dostupné na základě příchodu klienta na lekci. Doporučujeme proto včasný příchod. Dětský koutek Moje Bublínky bude otevřen, nutná rezervace předem.

Aby záda zdravá byla	Cvičení zaměřené na posílení a protažení svalů v oblasti páteře
Aqua Aerobic	Aerobní cvičení ve vodě zaměřené na zvýšení fyzické kondice, redukci váhy a tvarování postavy
Aqua Fit	Lekce ve vodě spojující nové metody cvičení a pomůcky
Bosu Training	Kondiční cvičení s vysokou i nízkou intenzitou na balanční podložce BOSU
Cubano Dance	Choreografická lekce kubánských tanců jako jsou salsa, bachata, merengue, cha cha a další
Deep Work	Spojuje prvky jógy, pilates, východního myšlení a intervalového funkčního tréninku
Fit Ball	Zdravotně kondiční cvičení na velkých míčích s jednoduchými cviky
Gunning	Funkční trénink s využitím lodních lan GUN- eX
Hydrobike	Jízda na kole ve vodě se zapojením i horní poloviny těla do cvičení
NTC	Kondiční cvičení inspirované tréninky vrcholových sportovců
Pilates	Cvičení body & mind ke zlepšení pohybového aparátu a pohybové koordinace
Power Stretch	statický strečink s relaxačními a posilovacími cviky pro zpevnění, protažení a důkladného uvolnění svalů
Pump It	Cvičení s nakládací činkou procvičí celé tělo v jednotlivých blocích. Co skladba, to svalová partie
Řízená relaxace	Uvolnění celého těla a zastavení toku negativních myšlenek, rozebírání problémů nebo řešení bolestných záležitostí a situací v našem životě
Start Up/Refresh	Kruhový trénink ve fitness zóně s využitím pomůcek, posilovacích strojů. 2 lektorky a každý trénink je jiný
SM Systém	Cvičení jako prevence a léčba bolesti páteře v bederní, hrudní i krční oblasti, a u klientů s akutním výhřezem ploténky a u skoliózy
Spinning	Jízda na kole, při které instruktor vytváří pomyslnou cestu a ostatní povzbuzuje
TRX	Komplexní trénink s využitím závěsného systému TRX
Vinyasa Yoga	Dynamický styl jógy propojující jógové cvičení s dechem. Celková regenerace prostřednictvím prokrvení, prohřátím, okysličením celého organismu
Zumba	Taneční lekce s prvky fitness a posilování, spojuje zábavu a radost s americkými rytmy

