

Brumlovka slaví pohybem

29. 3. 2014 10:00 - 17:00

- MÍSTO KONÁNÍ** - Balance Club Brumlovka
- TERMÍN** - sobota 29. 3. 2014 10:00 – 17:00 hod
- CENA** - členové klubu ZDARMA, nečlenové 300 Kč / osoba



Vážení členové klubu,

v sobotu 29. 3. 2014 budete moci v rámci oslav 7. výročí klubu navštívit své oblíbené lekce v těsném sledu za sebou. Těšte se na Naam Yogu, Piloxing, Zumbu, Spinning či TRX. Po náročném cvičení zajisté přijde vhod saunový rituál či masáž. Masáže budou v tento den posíleny.

čas	Sál 1	Sál 2	Spinning	Aqua
10 hodin	ZUMBA Martina Aušová, Aneta Tvrzníková	FLOW YOGA Lenka Oravcová	-	AQUA FIT Lenka Jirušková
11 hodin	CROSS WORKOUT David Rybenský	BODY TRAINING Andrea Kopačková	MYZONE SPINNING Pavel Skala	
12 hodin	DANCE YOGA Simi Solarin	SPIRALS Rosta Šrom	-	HYDROBIKE Marie Štoková
13 hodin	PILOXING Monika Milchová	PILATES Veronika Motyčková	-	AQUA AEROBIC Pavla Poláková
14 hodin	TOTAL BODY MAT TRAINING Lenka Helešicová	ROPE SKIPPING Alena Kadlčková	MYZONE SPINNING Veronika Motyčková	-
15 hodin	NAAM YOGA Jitka Brůnová	BOSU TRAINING Dita Punčochářová	MYZONE SPINNING Pavel Švehla	-
16 hodin	TRX Jakub Vobořil	MEDITACE Jitka Brůnová	-	-

Lekce s omezeným počtem pomůcek (Hydrobike, TRX) nebude možné v tento den rezervovat předem. Budou dostupné na základě času příchodu klienta na lekci. Doporučujeme proto včasný příchod.



Brumlovka slaví pohybem

29. 3. 2014 10:00 - 17:00

- MÍSTO KONÁNÍ** - Balance Club Brumlovka
- TERMÍN** - sobota 29. 3. 2014 10:00 – 17:00 hod
- CENA** - členové klubu zdarma, nečlenové 300 Kč / osoba



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
Body Training	Vytrvalostně silové cvičení s drobným náčiním (činky, gumičky). Zaměřuje se na rozvoj svalstva celého těla
Bosu Training	Kondiční cvičení s vysokou i nízkou intenzitou na balanční podložce BOSU
Cross Workout	Hodina inspirovaná současným fenoménem CrossFit, upravená pro podmínky Balance Clubu
Dance Yoga	Spojuje jógové pozice a jednoduché taneční prvky vycházející z klasického baletu a moderního tance
Flow Yoga	Plynulý a dynamický styl jógy, kdy dechem propojené ásany navzájem na sebe navazují
Hydrobike	Vodní kola, svaly jsou při jízdě nejen namáhány ale i aktivně masírovány a prokrvovány
Meditace	Celková harmonizace těla, kdy přechází mysl do meditativního stavu
MyZone Spinning	Jízda na kole, při které instruktor vytváří pomyslnou cestu a ostatní povzbuzuje. Lekce se systémem měření tepové frekvence MyZone
Naam Yoga	Systém jógy, který je určen pro začátečníky i pokročilé, kteří hledají harmonii těla a mysli
Pilates	Cvičení body & mind ke zlepšení pohybového aparátu a pohybové koordinace
Piloxing	Spojuje pilates, box a tanec a tato kombinace naprosto dokonale spaluje tuky a formuje vaši postavu
Rope Skipping	Aerobní cvičení se švihadly rozvíjející fyzickou kondici a motorické dovednosti
Spirals	Pohybové vazby přizpůsobené a zaměřené především na dynamický strečink a zlepšování stability
Total Body Mat Tr.	Cílené protažení a posílení svalů, především břišních a zádočných. Cviky vycházejí z prvků jógy a pilates
TRX	Kompletní trénink s využitím závěsného systému TRX
Zumba	Taneční lekce s prvky fitness a posilování, spojuje zábavu a radost s americkými rytmy