

BRUMLOVKA SLAVÍ POHYBEM

8. 4. 2017 9.00 - 18.00

ČLENOVÉ KLUBU ZDARMA, HOSTÉ 300 KČ/OSOBA

OSLAVTE S NÁMI 10. VÝROČNÍ BALANCE CLUBU BRUMLOVKA POHYBEM!
V SOBOTU 8. 4. 2017 PRO VÁS MÁME PŘIPRAVEN SPECIÁLNÍ PROGRAM PLNÝ
ZAJÍMAVÝCH A OBLÍBENÝCH LEKCÍ. TĚŠÍME SE NA VÁS!

ČAS	SÁL 1	SÁL 2	SPINNING	AQUA	FITNESS & OUTDOOR
09.00	START UP YVONA KIMMELOVÁ				
10.00	ZUMBA M. AUŠOVÁ, L. ADAMCOVÁ	VINYASA YOGA PAVEL SKALA		AQUA FIT FILIP STRAKOŠ	
11.00	NTC JAKUB VOBOŘIL	ABY ZÁDA ZDRAVÁ BYLA SYLVA NIKOLIČOVÁ	SPINNING VERONIKA MOTYČKOVÁ		
12.00	BODY TRAINING ANDREA KOPAČKOVÁ	SM SYSTÉM JAKUB VOBOŘIL		AQUA ZUMBA MARY AUŠOVÁ	
13.00	STRONG LUCKA ADAMCOVÁ	PILATES VERONIKA MOTYČKOVÁ			
14.00	PUMP IT YVONA KIMMELOVÁ	POWER YOGA LUCKA MAXIÁNOVÁ	SPINNING 90 MIN RENÉ ŠMERDA		
15.00	DEEP WORK JANA KONEČNÁ	BOSU TRAINING DITA PUNČOCHÁŘOVÁ			RUNNING ANTONÍN MOCIK
16.00	GUNNING J. KONEČNÁ, B. JANOCHOVÁ	VINYASA YOGA MICHAL MACH			
17.00	TRX ANTONÍN MOCIK	ŘÍZENÁ RELAXACE MICHAL MACH			



BRUMLOVKA SLAVÍ POHYBEM DOPLŇKOVÝ PROGRAM

DIAGNOSTIKA TĚLA INBODY

NECHEJTE SI UDĚLAT DIAGNOSTIKU SLOŽENÍ TĚLA, ZJISTĚTE, JAK NA TOM JSTE! NUTNÁ REZERVACE PŘEDEM OSOBNĚ V KLIENTSKÉM CENTRU NEBO NA TELEFONNÍM ČÍSLE: +420 234 749 810.

VYŠETŘENÍ TRVÁ CCA 15 MINUT, KAPACITA JE OMEZENÁ. POUZE PRO ČLENY KLUBU.

MÍSTNOST DIAGNOSTIKY, 9.00 - 17.00 HOD.

FOTOKNÍŽKA NA PAMÁTKU

BRUMLOVKA SLAVÍ POHYBEM I NA OBRÁZKU. VYFOŤTE SI SÉRII FOTOGRAFIÍ A TY SI V KNÍŽEČCE JAKO ANIMACI ODNESTE NA PAMÁTKU!

PŘEDSÁLÍ, 9.45 - 14.00 HOD.

BALANCE CLUB BRUMLOVKA POMÁHÁ

ZA KAŽDÉHO Z VÁS, ZA KAŽDOU NAVŠTÍVENOU LEKCI, VĚNUJEME 50 KČ NA ÚČET CHARITATIVNÍHO PROJEKTU, KTERÝ VÁM NA ZAČÁTKU LEKCÍ PŘEDSTAVÍME. NAVŠTIVTE CO NEJVÍCE LEKCÍ A SVOU AKTIVITOU PŘÍSPĚJTE POTŘEBNÝM!

KAŽDÁ LEKCE, 9.00 - 18.00 HOD.

ODCHÁZEJTE KRÁSNÁ

NECHEJTE SE HÝČKAT, NECHEJTE SE NALÍČIT PROFESIONÁLNÍMI VIZÁŽISTKAMI A ODCHÁZEJTE KRÁSNÁ. BEZ REZERVACE, NA ZÁKLADĚ VOLNÉ KAPACITY.

DÁMSKÁ ŠATNA, 12.00 - 19.00 HOD.

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 BUBLINKY BUDE OTEVŘEN, NUTNÁ REZERVACE PŘEDEM.

ABY ZÁDA ZDRAVÁ BYLA	CVIČENÍ ZAMĚŘENÉ NA POSÍLENÍ A PROTAŽENÍ SVALŮ V OBLASTI PÁTEŘE
AQUA FIT	AEROBNÍ CVIČENÍ VE VODĚ ZAMĚŘENÉ NA ZVÝŠENÍ FYZICKÉ KONDICE, REDUKCI VÁHY A TVAROVÁNÍ POSTAVY S VYUŽITÍM POMŮCEK
AQUA ZUMBA	TANEČNÍ LEKCE ZUMBY VE VODĚ
BODY TRAINING	SILOVĚ VYTRVALOSTNÍ TRÉNINK ZAMĚŘENÝ NA POSÍLENÍ CELÉHO TĚLA ZA VYUŽITÍ CVIČEBNÍCH POMŮCEK (ČINKY, GUMIČKY, A JINÉ)
BOSU TRAINING	KONDIČNÍ CVIČENÍ S VYSOKOU I NÍZKOU INTENZITOU NA BALANČNÍ PODLOŽCE BOSU
DEEP WORK	SPOJUJE PRVKY JÓGY, PILATES, VÝCHODNÍHO MYŠLENÍ A INTERVALOVÉHO FUNKČNÍHO TRÉNINKU
GUNNING	FUNKČNÍ TRÉNINK S VYUŽITÍM LODNÍCH LAN GUN-EX
NTC	KONDIČNÍ CVIČENÍ INSPIROVANÉ TRÉNINKY VRCHOLOVÝCH SPORTOVců
PILATES	CVIČENÍ BODY & MIND KE ZLEPŠENÍ POHYBOVÉHO APARÁTU A POHYBOVÉ KOORDINACE
POWER YOGA	FORMA CVIČENÍ VYCHÁZEJÍCÍ Z KLASICKÉ JÓGY. JE ZAMĚŘENA NA HARMONII TĚLA A MYSLI, ROZVOJ FYZICKÝCH A PSYCHICKÝCH SCHOPNOSTÍ, ODBOURÁNÍ STRESU A NAPĚTÍ
PUMP IT	CVIČENÍ S NAKLÁDACÍ ČINKOU PROCVIČÍ CELÉ TĚLO V JEDNOTLIVÝCH BLOCÍCH. CO SKLADBA, TO SVALOVÁ PARTIE
RUNNING	BĚŽECKÁ LEKCE PRO ZDOKONALENÍ TECHNIKY A ZLEPŠENÍ FYZICKÉ KONDICE
ŘÍZENÁ RELAXACE	UVOLNĚNÍ CELÉHO TĚLA A ZASTAVENÍ TOKU NEGATIVNÍCH MYŠLENEK, ROZEBÍRÁNÍ PROBLÉMŮ NEBO ŘEŠENÍ BOLESTNÝCH ZÁLEŽITOSTÍ A SITUACÍ V NAŠEM ŽIVOTĚ
SM SYSTÉM	CVIČENÍ JAKO PREVENCE A LÉČBA BOLESTI PÁTEŘE V BEDERNÍ, HRUDNÍ I KRČNÍ OBLASTI, A U KLIENTŮ S AKUTNÍM VÝHŘEZEM PLOTĚNKY A U SKOLIÓZ
SPINNING	JÍZDA NA KOLE, PŘI KTERÉ INSTRUKTOR VYTVÁŘÍ POMYSLNOU CESTU A OSTATNÍ POVZBUZUJE
START UP	KRUHOVÝ TRÉNINK VE FITNESS ZÓNĚ S VYUŽITÍM POMŮCEK A POSILOVACÍCH STROJŮ
STRONG	INTERVALOVÝ INTENZIVNÍ TRÉNINK OD PROGRAMU ZUMBA, ALE TANCOVAT SE NEBUDE
TRX	KOMPLEXNÍ TRÉNINK S VYUŽITÍM ZÁVĚSNÉHO SYSTÉMU TRX
VINYASA YOGA	DYNAMICKÝ STYL JÓGY PROPOJUJÍCÍ JÓGOVÉ CVIČENÍ S DECHEM. CELKOVÁ REGENERACE PROSTŘEDNICTVÍM PROKRVENÍM, PROHŘÁTÍM, OKYSLIČENÍM CELÉHO ORGANISMU
ZUMBA	TANEČNÍ LEKCE S PRVKY FITNESS A POSILOVÁNÍ, SPOJUJE ZÁBAVU A RADOST S AMERICKÝMI RYTMY