

# Den plný pohybu

## 20. 9. 2014, 10:00 - 18:00

- MÍSTO KONÁNÍ** - Balance Club Brumlovka
- TERMÍN** - sobota 20. 9. 2014 10:00 - 18:00 hod
- CENA** - členové klubu zdarma , hosté 300 Kč / osoba



Vážení členové klubu,

v sobotu 20. 9. 2014 při vám Dnu plném pohybu představíme novinky zařazené do stálého rozvrhu i vaše oblíbené lekce a lektory. Připravujeme bonusový program za navštívené lekce a těšit se také můžete na ochutnávku produktů Chimpanzee, RAUCH a Fresh salátů. Užijte si také masáže šíje v odpoledních hodinách u bazénu zdarma, nebo speciálního solného peelingového rituálu v japonské sauně.

čas	Sál 1	Sál 2	Spinning	Aqua
10 hodin	Zumba Martina Aušová	Vinyasa Yoga Lucie Maxiánová	-	Aqua Fit Pavla Poláková
11 hodin	Pilates Kateřina Kordíková	Bosu Training Dita Punčochářová	Myzone Spinning Jaroslav Zelenka	Hydrobike Sylva Přečková
12 hodin	MMA Workout Zdeněk Ledvína	Piloxing Monika Milchová	Spinning Dita Punčochářová	-
13 hodin	Tabata Monika Milchová	SM System Petra Opočenská	-	-
14 hodin	Cross Workout Jan Šmidrkal	Aby záda zdravá byla Sylva Nikoličová	Myzone Spinning Monika Čapková	Aqua Aerobic Andrea Kopačková
15 hodin	Latino Dance Martina Aušová	Body Styling Andrea Kopačková	-	-
16 hodin	Lady Kickbox Jakub Vobořil	Vyniasa Yoga Vláda Mikuláš	-	-
17 hodin	TRX Jakub Vobořil	Řízená relaxace Vláda Mikuláš	-	-

Lekce s omezeným počtem pomůcek (Hydrobike, SM System, TRX) nebude možné v tento den rezervovat předem. Budou dostupné na základě času příchodu klienta na lekci. Doporučujeme proto včasný příchod. Dětský koutek: Hlídnání bude zajištěno od 9:30 do 18:30 hod. – rezervace je možná na e-mailu [balance.club@babyoffice.cz](mailto:balance.club@babyoffice.cz)

Partneři:



# Den plný pohybu

## 20. 9. 2014, 10:00 - 18:00

- MÍSTO KONÁNÍ** - Balance Club Brumlovka
- TERMÍN** - sobota 20. 9. 2014 10:00 - 18:00 hod
- CENA** - členové klubu zdarma , hosté 300 Kč / osoba



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
Body Styling	Kondiční cvičení pro všechny věkové kategorie zaměřené na tvarování postavy
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
Hydrobike	Vodní kola, svaly jsou při jízdě nejen namáhány ale i aktivně masírovány a prokrvovány
Lady Kickbox	Kondiční trénink vycházející z kickboxerských technik určený pro ženy a dívky
Latino Dance	Choreografická lekce latinsko-amerických tanců jako jsou samba, chachacha, rumba, paso doble a jive
MMA Workout	Náročná kondiční forma cvičení se zapojením zápasových technik
MyZone Spinning	Jízda na kole, při které instruktor vytváří pomyslnou cestu a ostatní povzbuzuje. Lekce se systémem měření tepové frekvence MyZone
Pilates	Cvičení body & mind ke zlepšení pohybového aparátu a pohybové koordinace
Řízená relaxace	Uvolnění celého těla a zastavení toku negativních myšlenek, rozebírání problémů nebo řešení bolestných záležitostí a situací v našem životě
SM System	Cvičení jako prevence a léčba bolesti páteře v bederní, hrudní i krční oblasti, a u klientů s akutním výhřezem ploténky a u skolióz
Tabata	Mimořádně účinný způsob cvičení, kombinující aerobní a silový trénink
TRX	Kompletní trénink s využitím závěsného systému TRX
Vinyasa Yoga	Dynamický styl jógy propojující jógové cvičení s dechem. Celková regenerace prostřednictvím prokrvení, prohrátím, okysličením celého organismu
Zumba	Taneční lekce s prvky fitness a posilování, spojuje zábavu a radost s americkými rytmy

Partneři:

