

Den plný pohybu

3. 10. 2015 10:00 - 18:00 hod
členové klubu ZDARMA, hosté 300 Kč / osoba

Vážení členové klubu,

v sobotu 3. 10. 2015 vás zveme na podzimní Den plný pohybu. Kromě oblíbených lek-
cí vás bude čekat motivační program i malé občerstvení. A v případě, že by si někdo
z vašich blízkých rád zakoupil členství, máme pro vás připravenou speciální nabídku.

čas	Sál 1	Sál 2	Spinning	Aqua
10 hodin	ZUMBA M. Aušová, A. Tvrzníková	VINYASA YOGA Veronika Ševčíková		AQUA FIT Filip Strakoš
11 hodin	NTC Jakub Vobořil	DEEP WORK Jana Konečná	MYZONE SPINNING 90 min R. Šmerda, J. Zelenka	
12 hodin	ABY ZÁDA ZDRAVÁ BYLA Sylva Nikoličová	BOSU TRAINING Aneta Tvrzníková		AQUA FITNESS Jana Machová
13 hodin	FUNKČNÍ TRÉNINK Jakub Vobořil	SM SYSTÉM Kateřina Kordíková		
14 hodin	PUMP IT Yvona Kimmelová	CUBANO Martina Aušová	SPINNING Veronika Motyčková	
15 hodin	PILATES Veronika Motyčková	FIT BALL Andrea Kopačková		AQUA AEROBIC Pavla Poláková
16 hodin	BODY TRAINING Pavla Poláková	VINYASA YOGA Vláda Mikuláš		
17 hodin	TRX Antonín Mocik	ŘÍZENÁ RELAXACE Vláda Mikuláš		



Den plný pohybu

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.

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
Aqua Fitness	Aqua Fitness je cvičení s využitím odporu vody za doprovodu dynamičtější hudby
Body Training	Kondiční cvičení zaměřené na posílení celého těla za využití cvičebních pomůcek
Bosu Training	Kondiční cvičení s vysokou i nízkou intenzitou na balanční podložce BOSU
Cubano	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
Funkční trénink	Kombinace funkčních technik pro posílení celého těla s využitím TRX, Flowin, BOSU a dalších
MYZONE Spinning	Jízda na kole vedená lektorem, s využitím systému MYZONE
NTC	Kondiční cvičení inspirované tréninky vrcholových sportovců
Pilates	Cvičení body & mind ke zlepšení pohybového aparátu a pohybové koordinace
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
SM Systém	Cvičení jako prevence a léčba bolesti páteře v bederní, hrudní i krční oblasti, a u klientů s akutním výhřezem ploténky a u skolióz
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 prokrvením, prohřátím, okysličením celého organismu
Zumba	Taneční lekce s prvky fitness a posilování, spojuje zábavu a radost s americkými rytmy

