

CENTRUM CHODOV ROZVRH LEKČÍ / TIMETABLE

Platí od 19. února 2018 / Valid from February 19, 2018

PONĚLÍ / MONDAY	ÚTERÝ / TUESDAY	STŘEDA / WEDNESDAY	ČTVRTEK / THURSDAY	PÁTEK / FRIDAY	SOBOTA / SATURDAY
8:00 BODY STYLING 60 min Pavla M. 1	8:30 BODY TRAINING 60 min Lucie D. 1	7:30 BODY STYLING 60 min Sylva P. 1	9:00 STEP EU 60 min Romana P. 1	7:15 LM BODYPUMP® 60 min Martin K. 1	10:00 LM BODYPUMP® 60 min Martin N. / Mira V. 1
9:00 LM BODYBALANCE® 60 min Pavla M. 1	17:00 AEROBIC 60 min Lucie P. 1	8:30 LM BODYBALANCE® 60 min Martin N. 1	17:30 LM BODYPUMP® 60 min Lenka K. 1	8:15 BODY STABILITY 60 min Sylva P. 1	
16:30 LM BODYPUMP® 60 min Martin N. 1	18:00 BODYBALANCE® 60 min Lucie P. 1	16:15 KRUHOVÝ TRÉNINK 60 min Vaclav Z. 1	18:00 CROSS CYCLING 60 min Vaclav Z. Cyc.	17:15 BODY TRAINING 60 min Martin N. 1	NEĎĚLE / SUNDAY
17:30 POWER YOGA 60 min Martin N. 1	18:15 CYCLING 60 min Pavla K. Cyc.	17:15 TOTAL BODY WORKOUT 60 min Pavla M. 1	18:30 LM BODYATTACK® 60 min Lenka K. 1	18:15 POWER YOGA 60 min Martin N. 1	17:00 LM BODYPUMP® 60 min Mirka P. 1
18:15 CYCLING 60 min Martin Š. Cyc.	19:00 LM BODYPUMP® 60 min Miroslav V. 1	18:15 LM BODYBALANCE® 60 min Mirka P. / Pavla M. 1	19:30 LM BODYBALANCE® 60 min Lenka K. 1		18:00 LM BODYBALANCE® 60 min Mirka P. 1
18:30 LM BODYCOMBAT® 60 min Vaclav P. 1		19:15 LM BODYPUMP® 60 min Mirka P. 1			19:00 ZUMBA 60 min Daniela H. 1
19:30 LM BODYBALANCE® 60 min Vaclav P. 1					

Více informací naleznete na www.fitnessbbc.cz/rozvrh / For more information www.fitnessbbc.cz/en/schedule

Centrum Chodov, Roztylská 232/19, Praha 4
Změna programu vyhrazena. / The schedule is subject to change without notice.

CHARAKTERISTIKA LEKCI / CHARACTERISTICS OF LESSONS

(ENGLISH VERSION AVAILABLE AT WWW.FITNESSBBC.CZ/EN/SCHEDULE)

BODY STABILITY

Kombinace rytmicko-balančního cvičení, dynamického strečinku, jógy a pilates. Lekce často bývá doplňována posilováním s využitím overballů a míčů.

BODY STYLING

Posilovací cvičení zaměřené na tvarování postavy za použití tyčí, činek, gumiček, overballů apod.

BODY TRAINING

Posilovací cvičení zaměřené na tvarování postavy za použití tyčí, činek, gumiček, overballů apod.

CYCLING

Kondiční trénink na stacionárním kole. Během lekce se pomocí volitelné zátěže střídá několik stylů (rovina, kopec, skoky, sprint), z kterých lze vytvořit celkový profil tratě. Instruktor udává a mění tempo za pomoci motivační hudby.

CROSS CYCLING

Intenzivní kruhový trénink s kombinací cyclingu.

KRUHOVÝ TRÉNINK

Kruhový trénink je úžasným způsobem, jak získat svalovou sílu a zároveň vytrvalost, je skvělý pro budování hmoty i pro spalování tuků ze všech tělesných partií.

Les Mills BODYATTACK®

Sportem inspirovaný kardio trénink zaměřený na budování síly a vytrvalosti. Tento vysoce energický trénink kombinuje atletické a aerobní prvky se silovým a stabilizačním cvičením. Za doprovodu moderní, motivační hudby využijete širokou škálu funkčních pohybů pro efektivní trénink celého těla.

Les Mills BODYBALANCE®

Cvičení inspirované jógou, tai-chi a pilates, které vás zanechá silnými, pružnými a soustředěnými. Učíte opravdovou rovnováhu mezi myslí, tělem a duší. Každá lekce se skládá ze 45-ti minutového cvičebního bloku, ve kterém jsou obsaženy jednoduché i náročnější cviky vycházející z jednotlivých cvičebních disciplín. Následně se provádí 10-ti minutová meditace a relaxace.

Les Mills BODYCOMBAT®

Lekce plná výbušných pohybů inspirovaných bojovými sporty jako například karate, taekwondo, kickboxing, muay thai nebo brazilské jiu jitsu. Cvičení se skládá z 10-ti skladeb rozdělených na bojový trénink (COMBAT), zaměřený na technické provedení a sílu horní a spodní části těla, a výkonnostní trénink (POWER), zaměřený na vytrvalost, rychlost a zvýšení fyzické kondice.

Les Mills BODYPUMP®

Tréninkový program s nakládací činkou, který velmi rychle vyrýsuje a posílí celé vaše tělo. Lekce je zaměřena na budování svalů, zlepšení vytrvalosti a rozvoj všeobecného kondičního i pohybového základu. Během jedné hodiny procvičíte všechny hlavní svalové skupiny.

POWER YOGA

Cvičení založené na pravidelném opakování základních jógových pozic, které jsou dynamicky řazeny za sebou. Je zaměřena na vyrovnání svalové nerovnováhy, tvarování problémových partií, protažení svalů, uvolnění a relaxaci.

STEP EU

Aerobní trénink, kdy cvičenec vystupuje a sestupuje na step (stupínek 10 - 30 vysoký) v rozličných krokových kombinacích a tím velmi intenzivně zatěžuje dolní část těla (hýždě, stehna, lýtka).

TOTAL BODY WORKOUT

Komplexní intervalový trénink, díky kterému budete fit, zdraví a plní energie. V rámci TBW lekci se zaměřujeme na procvičení celého těla pomocí jednoduchých, ale velmi účinných cviků s důrazem na „core“ aneb střed těla. Lekce probíhá formou intervalového tréninku bez složité choreografie s kombinací cardio a silových prvků, tak aby bylo dosaženo maximální efektivity cvičení.

ZUMBA

Zumba kombinuje zábavné s efektivním... Používá se latinsko-americká, fitness a mezinárodní hudba. Na hudební motivy jsou motivy taneční, takže cílem není si počítat, ale poslouchat hudbu. Tento druh tance je založený na časových sekcích, kde se střídá rychlá část s pomalou a v této kombinaci dochází ke spalování tuků a vytvarování celého těla.