

VIVO! HOSTIVAŘ ROZVRH LEKČÍ / TIMETABLE

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



PONDĚLÍ / MONDAY	ÚTERÝ / TUESDAY	STŘEDA / WEDNESDAY	ČTVRTEK / THURSDAY	PÁTEK / FRIDAY	SOBOTA / SATURDAY
9:00 LM BODYPUMP® 60 min Martin N. 1	8:00 CYCLING 60 min Daniela S. Cyc.	8:15 TABATA 60 min Miroslav V. 1	17:00 STEP AEROBIC 60 min Lucie P. 1	8:45 POWER YOGA 60 min Marcela B. 1	9:00 AE-CLASS 60 min Kateřina H. 1
17:00 KRUHOVÝ TRÉNINK 60 min Jaroslav S. 1	17:00 BODY TRAINING 60 min Lucie D. 1	17:00 KRUHOVÝ TRÉNINK 60 min Jaroslav S. 1	18:00 LM BODYBALANCE® 60 min Lucie P. 1	10:00 CYCLING 60 min Martin Š. Cyc.	10:00 CYCLING 60 min Lenka K. / Vladimír V. Cyc.
18:00 CYCLING 60 min Tomáš N. Cyc.	17:30 CORE WORK 60 min Martin Š. 1	17:30 CYCLING 60 min Veronika H. Cyc.	18:30 CYCLING 60 min Tomáš N. Cyc.	17:30 CYCLING 60 min Mirek V. Cyc.	12:00 LM BODYPUMP® 60 min Ricardo C. 1
18:00 LM BODYPUMP® 60 min Lenka K. 1	18:00 LATINO PARTY DANCE 60 min David V. 1	18:00 LM BODYCOMBAT® 60 min Monika S. 1	19:00 LM BODYPUMP® 60 min Martin K. 1	17:30 LM BODYPUMP® 60 min Martin K. 1	13:00 LM BODYCOMBAT® 60 min Ricardo C. 1
19:00 LM BODYATTACK® 60 min Lenka K. 1	18:45 CYCLING 60 min Martin Š. Cyc.	19:00 LM BODYPUMP® 60 min Monika S. 1			NEDELE / SUNDAY
	19:00 POWER YOGA 60 min Martina A. 1				
					10:00 CYCLING 60 min Daniela S. Cyc.

LES MILLS

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

VIVO! Hostivař, Švehlova 1391/32, Praha 15
Změna programu vyhrazena. / The schedule is subject to change without notice.

CHARAKTERISTIKA LEKCÍ / CHARACTERISTICS OF LESSONS

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

AE-CLASS

Dynamické cvičení, při kterém se pomocí kombinací základních kroků tvoří choreografie. Lekce je celá v aerobním pásmu TF a je doplněna o zklidnění a strečink. Aerobic - basic je vhodný pro začátečníky.

BODY TRAINING

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

CORE WORK

Sportovní kompenzační trénink, určený převážně jako vhodný doplněk k lekcím cycling i ostatním sportům. Zaměřen na správnou funkci svalů, středu těla, stabilitu a vybušnost.

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.

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.

LATINO PARTY DANCE

Latino Party Dance 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 tuku a vytvarování celého těla.

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 se 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 vybušných 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 vyrysuje 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.

P-CLASS

Po krátké rozcívce se provádí dynamické posilování problematických partií /břicho, hýždě, stehna/ v aerobním pásmu TF. Vhodné pro začátečníky!!!

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 AEROBIC

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).

TABATA

Intervalový trénink o vysoké intenzitě, který je sestaven ze cviků provádějících se 20 vteřin v plné intenzitě a 10 vteřin odpočinku. Tento druh cvičení přispívá ke zlepšení kardiovaskulárního systému a všech fyzických schopností - síla, výdrž, koordinace a rychlost. Během cvičení se zapojují všechny důležité svaly na těle.