

## PRÁZDNINOVÝ ROZVRH LEKCÍ AEROBIKU

Platí od 1. července do 18. září 2017

Vršovická 1525/1b, Praha 10

SÁL 1. - ROZVRH LEKCÍ AEROBIKU

	9.00 - 9.55	10.00 - 10.55		17.00 - 17.55	18.00 - 18.55	19.00 - 19.55
Po		Body Training * Horňáčková Daniela			ABS Extra Kerteszová Renata	Power Yoga * Bartošová Hanka
Út				Kruhový trénink* Xaver Dan / Horák Petr	Power Yoga * Otis Zuzana	P-class * Kelleva Jana
St					Hatha Yoga Horňáčková Daniela	Piloxing / Zumba * Horňáčková Daniela
Čt					Power Yoga * Otis Zuzana	Tabata Morcillo Christian
Pá		Kruhový trénink* Xaver Dan / Horák Petr				
So						
Ne						

Obtížnost lekcí: \* začátečníci \*\* mírně pokročilí \*\*\* pokročilí **NOVÉ LEKCE**  
Změna programu vyhrazena.

## CHARAKTERISTIKA LEKCÍ AEROBIKU

**AE-class** - Dynamické cvičení, při kterém se pomocí kombinací základních kroků tvoří choreografie s kombinací dynamické posilování problematických partií /břicho, hýždě, stehna/ v aerobním pásmu. Lekce je celá v aerobním pásmu TF a je doplněna o zklidnění a strečink. Aerobic – class je vhodný pro i začátečníky.

**Body Stability** - Kombinace rytmicky - balančního cvičení, dynamického strečinku, jógy a pilates. Lekce často bývá doplňována posilováním s využitím overballů.

**Piloxing** - spojení pilates, boxu a tance, je nové skupinové fitness cvičení, při kterém spálíte jak kalorie, tak zároveň posílíte a vytvarujete svaly. To vše náročnou, ale zábavnou formou.

**ABS Extra (abdominals)** - Cvičení zaměřené na formování a posílení břišních a zádových svalů .ABS+G (abdominals+gluteus) - Cvičení zaměřené na posílení a protažení břišních a zádových svalů + speciální část zaměřená na zformování hýždí.

**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 tuku, tónování a vytvarování celého těla.

**Body Training /Body Styling/** - Posilovací cvičení zaměřené na tvarování postavy za použití tyčí, činek, gumiček, overballů apod. Vhodné pro začátečníky.

**Power Yoga /Hatha 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.

**P-class** - Po krátké rozcvičce se provádí dynamické posilování problematických partií /břicho, hýždě, stehna/ v aerobním pásmu TF. Vhodné pro začátečníky!!!

**Funcní trénink** – Lekce zaměřená na progresivní zdravé cvičení za použití balančního cvičení pro pružná a krásná těla. S využitím řady cvičebních pomůček, pro posílení celého těla. Vhodná pro všechny věkové kategorie.

**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.

**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.