

OASIS ROZVRH LEKČÍ / TIMETABLE

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

BIBI
FITNESS

PONĚLÍ / MONDAY	ÚTERÝ / TUESDAY	STŘEDA / WEDNESDAY	ČTVRTEK / THURSDAY	PÁTEK / FRIDAY
10:00 BODY TRAINING 60 min Miroslav V.	17:00 KRUHOVÝ TRÉNINK 60 min Dan X. / Petr H.	10:00 FUNKČNÍ TRÉNINK 60 min Miroslav V.	18:00 POWER YOGA 60 min Petra T.	10:00 KRUHOVÝ TRÉNINK 60 min Dan X. / Petr H.
18:00 ABS EXTRA 60 min Renata K.	18:00 POWER YOGA 60 min Petra T.	18:00 HATHA YOGA 60 min Daniela H.	19:00 TABATA 60 min Miroslav V.	18:30 TABATA 60 min Christian M.
19:00 POWER YOGA 60 min Krystýna P.	19:00 FIT-CLASS 60 min Jana K.	19:00 BODY TRAINING 60 min Daniela H.		



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

Změna programu vyhrazena. / The schedule is subject to change without notice.
Vršovická 1525/1B, Praha 10

CHARAKTERISTIKA LEKCÍ / CHARACTERISTICS OF LESSONS

(English version available at www.fitnessbbc.cz/en/schedule)

ABS EXTRA

Název tohoto cvičení je odvozen od latinského pojmu musculi abdominis (břišní svalstvo). Cvičení zaměřené na posílení a protažení břišních, zádočných svalů a na zformování hýždí.

BODY TRAINING

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

FIT-CLASS

intenzivní posilovací cvičení zaměřené na tvarování postavy. Vhodné pro pokročilé.

FUNKČNÍ TRÉNINK

Lekce zaměřená na progresivní zdravé cvičení za použití balančního cvičení pro pružná a krásná těla. S využitím řady cvičebních pomůcek, pro posílení celého těla.

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.

PILOXING/ZUMBA

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.

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 a vytvarování celého těla.

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.

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.