

NÁM. NA STRÁŽI 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	SOBOTA / SATURDAY
9:00 KRUHOVÝ TRÉNINK 60 min Lenka K.	16:45 BOX 90 min Rostá O.	9:00 KRUHOVÝ TRÉNINK 60 min Lenka K.	10:00 BOX 90 min Rostá O.	19:00 FUNKČNÍ TRÉNINK 60 min Lukáš Č.	10:00 POWER YOGA 60 min Kateřina M. / Iveta N.
18:15 INTERVAL BODY 60 min Maria W.	18:15 POWER YOGA 60 min Daniela H.	18:15 FUNKČNÍ TRÉNINK 60 min Iva H.	16:45 BOX 90 min Rostá O.		
19:30 BODY & DANCE 60 min Lukáš Č.	19:30 PILOXING / ZUMBA 60 min Daniela H.	19:30 YOGA & STRETCH 60 min Kateřina M.	18:15 P-CLASS 60 min Helena J.		
			19:30 YOGA & STRETCH 60 min Kateřina M.		
					NEĚLE / SUNDAY
					19:00 BODY TRAINING 60 min Helena J.



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

Nám. Na Stráži 1, Praha 8
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)

BODY & DANCE

Kombinuje zábavné s efektivním, posilování s tancem. Posilovací cvičení zaměřené na tvarování postavy za použití tyčí, činek, gumiček. Vhodné i pro začátečníky.

BODY TRAINING

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

BOX

Skladba box. tréninku: protažení, strečink. Rozcvička - opičí dráha (přeskoky, kotouly, kliky, hrazda, bradýlka, údery na pytel nebo box. podušku), technika boxu s trenérem (před zrcadlem, se závažím, bez závaží), údery na box. pytle, odhody medicinbalů ve dvojicích (rozvoj rychlostně-vytrvalostní dovednosti), přeskoky přes švihadlo, přes lavičky, gymnastika břicha, posilování, uvolnění

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.

INTERVAL BODY

Intenzivní lekce, která využívá pravidelné střídání posilovací a aerobní částí hodiny.

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.

P-CLASS

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

POWER YOGA

Cvičení založené na pravidelném opakování základních jógových pozic, které jsou dynamicky řazeny za sebou. Je zaměřena na vyrovnaní 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.