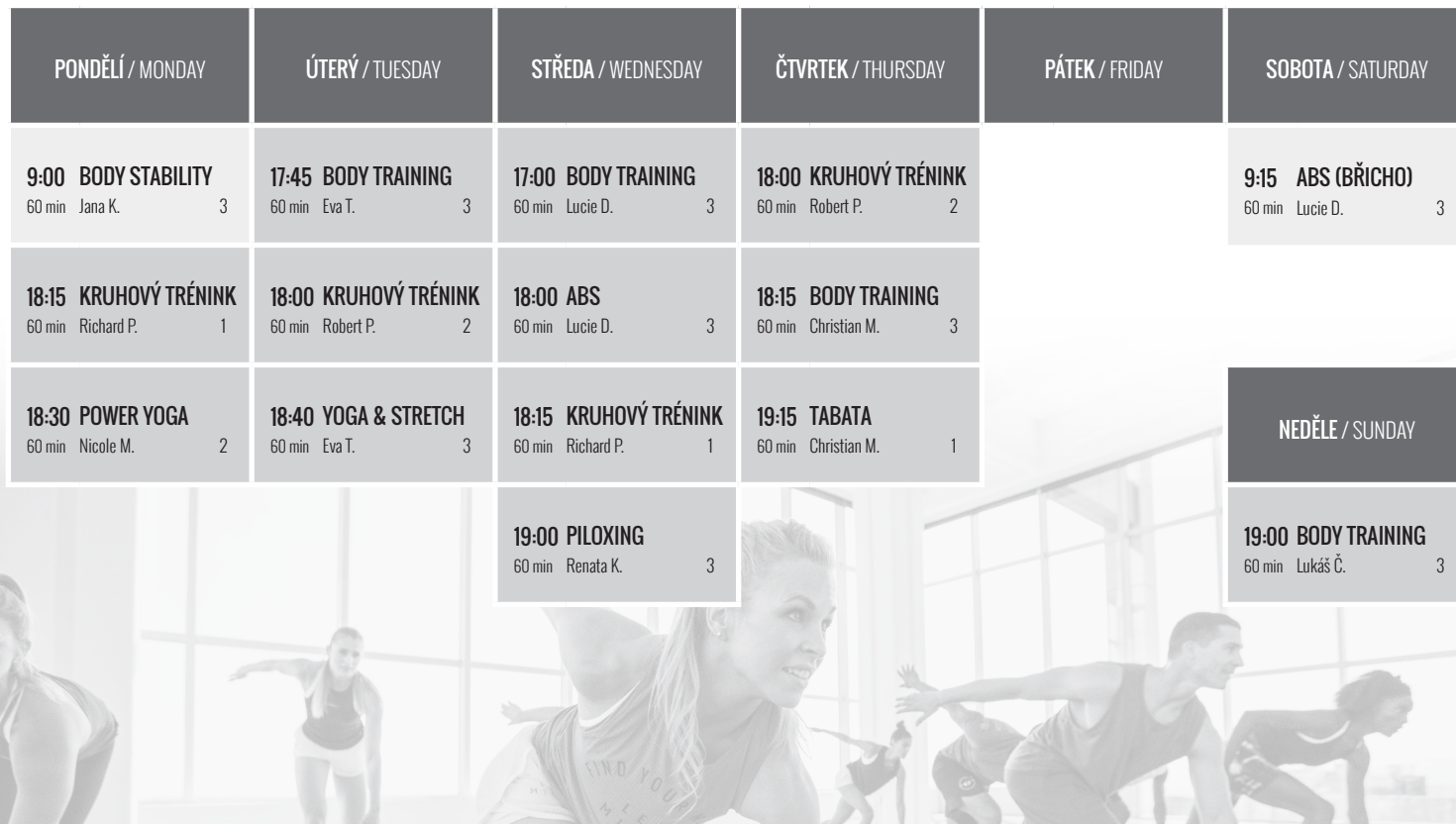


EVROPSKÁ ROZVRH LEKCÍ / TIMETABLE

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 BODY STABILITY 60 min Jana K. 3	17:45 BODY TRAINING 60 min Eva T. 3	17:00 BODY TRAINING 60 min Lucie D. 3	18:00 KRUHOVÝ TRÉNINK 60 min Robert P. 2		9:15 ABS (BŘICHO) 60 min Lucie D. 3
18:15 KRUHOVÝ TRÉNINK 60 min Richard P. 1	18:00 KRUHOVÝ TRÉNINK 60 min Robert P. 2	18:00 ABS 60 min Lucie D. 3	18:15 BODY TRAINING 60 min Christian M. 3		
18:30 POWER YOGA 60 min Nicole M. 2	18:40 YOGA & STRETCH 60 min Eva T. 3	18:15 KRUHOVÝ TRÉNINK 60 min Richard P. 1	19:15 TABATA 60 min Christian M. 1		
		19:00 PILOXING 60 min Renata K. 3			
					NEĚLE / SUNDAY 19:00 BODY TRAINING 60 min Lukáš Č. 3



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

Evropská 178, Praha 6
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)

ABS (BŘICHO)

Název tohoto cvičení je odvozen od latinského pojmu musculi abdominis (břišní svalstvo). Lekce zaměřená na posilování břicha.

BODY STABILITY

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

BODY TRAINING

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

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.

PILOXING

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.

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.

YOGA & STRETCH

Lekce Yoga & Stretch je kombinací toho nejlepšího z jógy, tai-či a pilates. Jedná se o systém cvičení určený pro komplexní zpevnění a protažení svalů celého těla. Díky této hodině zlepšíte svou kloubní pohyblivost, upevníte držení těla a zákonitě snížíte i úroveň stresu. Pravidelnost přispěje ke zlepšení soustředění a pocitu pohody.