

# EVROPSKÁ ROZVRH LEKČÍ / TIMETABLE

Platí od 14. května 2018 / Valid from May 14th, 2018

**BIBI**  
FITNESS

PONDĚLÍ / MONDAY	ÚTERÝ / TUESDAY	STŘEDA / WEDNESDAY	ČTVRTEK / THURSDAY	PÁTEK / FRIDAY	SOBOTA / SATURDAY
<b>17:30 LM TONE®</b> 60 min Jana K. P. 3	<b>10:00 BODY STABILITY</b> 60 min Jana K. 3	<b>7:00 LM BODYPUMP®</b> 60 min Veronika S. 3	<b>18:00 LM BODYPUMP®</b> 60 min Monika S. 3	<b>7:00 LM BODYPUMP®</b> 60 min Veronika S. 3	<b>9:15 ABS (BŘICHO)</b> 60 min Lucie D. 3
<b>18:15 KRUHOVÝ TRÉNINK</b> 60 min Richard P. 2	<b>17:00 LM GRIT®</b> 30 min Monika S. 3	<b>17:00 BODY TRAINING</b> 60 min Lucie D. 3	<b>18:00 KRUHOVÝ TRÉNINK</b> 60 min Richard P. 2	<b>17:30 LM TONE®</b> 60 min Jana K. P. 3	
<b>18:30 POWER YOGA</b> 60 min Nicole M. 3	<b>17:30 LM BODYPUMP®</b> 60 min Monika S. 3	<b>18:00 ABS</b> 60 min Lucie D. 3	<b>19:00 LM GRIT®</b> 30 min Monika S. 3	<b>18:30 LM BODYBALANCE®</b> 60 min Jana K. P. 3	<b>NEDĚLE / SUNDAY</b>
	<b>18:00 KRUHOVÝ TRÉNINK</b> 60 min Robert P. 2	<b>18:15 KRUHOVÝ TRÉNINK</b> 60 min Richard P. 2			<b>18:00 LM GRIT®</b> 30 min Monika S. 3
	<b>18:40 LM BODYBALANCE®</b> 60 min Kateřina D. 3	<b>19:00 LM BODYBALANCE®</b> 60 min Lenka K. 3			<b>18:30 LM BODYPUMP®</b> 60 min Monika S. 3

**LesMILLS**

Více informací naleznete na [www.fitnessbbc.cz/rozvrh](http://www.fitnessbbc.cz/rozvrh) / For more information [www.fitnessbbc.cz/en/schedule](http://www.fitnessbbc.cz/en/schedule)

Změna programu vyhrazena. / The schedule is subject to change without notice. Evropská 178, Praha 6

# EVROPSKÁ ROZVRH LEKČÍ / TIMETABLE

Platí od 14. května 2018 / Valid from May 14th, 2018

**BIBI**  
FITNESS

PONDĚLÍ / MONDAY	ÚTERÝ / TUESDAY	STŘEDA / WEDNESDAY	ČTVRTEK / THURSDAY	PÁTEK / FRIDAY	SOBOTA / SATURDAY
<b>17:30 LM TONE®</b> 60 min Jana K. P. 3	<b>10:00 BODY STABILITY</b> 60 min Jana K. 3	<b>7:00 LM BODYPUMP®</b> 60 min Veronika S. 3	<b>18:00 LM BODYPUMP®</b> 60 min Monika S. 3	<b>7:00 LM BODYPUMP®</b> 60 min Veronika S. 3	<b>9:15 ABS (BŘICHO)</b> 60 min Lucie D. 3
<b>18:15 KRUHOVÝ TRÉNINK</b> 60 min Richard P. 2	<b>17:00 LM GRIT®</b> 30 min Monika S. 3	<b>17:00 BODY TRAINING</b> 60 min Lucie D. 3	<b>18:00 KRUHOVÝ TRÉNINK</b> 60 min Richard P. 2	<b>17:30 LM TONE®</b> 60 min Jana K. P. 3	
<b>18:30 POWER YOGA</b> 60 min Nicole M. 3	<b>17:30 LM BODYPUMP®</b> 60 min Monika S. 3	<b>18:00 ABS</b> 60 min Lucie D. 3	<b>19:00 LM GRIT®</b> 30 min Monika S. 3	<b>18:30 LM BODYBALANCE®</b> 60 min Jana K. P. 3	<b>NEDĚLE / SUNDAY</b>
	<b>18:00 KRUHOVÝ TRÉNINK</b> 60 min Robert P. 2	<b>18:15 KRUHOVÝ TRÉNINK</b> 60 min Richard P. 2			<b>18:00 LM GRIT®</b> 30 min Monika S. 3
	<b>18:40 LM BODYBALANCE®</b> 60 min Kateřina D. 3	<b>19:00 LM BODYBALANCE®</b> 60 min Lenka K. 3			<b>18:30 LM BODYPUMP®</b> 60 min Monika S. 3

**LesMILLS**

Více informací naleznete na [www.fitnessbbc.cz/rozvrh](http://www.fitnessbbc.cz/rozvrh) / For more information [www.fitnessbbc.cz/en/schedule](http://www.fitnessbbc.cz/en/schedule)

Změna programu vyhrazena. / The schedule is subject to change without notice. Evropská 178, Praha 6

# CHARAKTERISTIKA LEKCÍ / CHARACTERISTICS OF LESSONS



## 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.

## Les Mills BODYPUMP®

Tréninkový program s nakládací činkou, který velmi rychle vyrýsuje 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.

## Les Mills BODYBALANCE®

Cvičení inspirované jógou, tai-chi a pilates, které vás zanechá silnými, pružnými a soustředěnými. Učíte 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 GRIT®

Vysoce intenzivní, intervalový trénink, zaměřený na budování svalové hmoty a rýsování těla. Základní ingrediencí jsou krátké cvičební intervaly silových a funkčních pohybů, prováděné v té nejvyšší možné intenzitě a krátké pauzy pro vydýchání a odpočinek. GRIT trvá pouze 30 minut, je to jeden z neefektivnějších, světově oblíbených tréninkových programů pro ty, kteří ze sebe chtějí během takto krátké doby vydat maximum.

## 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.

Více informací naleznete na [www.fitnessbbc.cz/rozvrh](http://www.fitnessbbc.cz/rozvrh) / For more information [www.fitnessbbc.cz/en/schedule](http://www.fitnessbbc.cz/en/schedule)

# CHARAKTERISTIKA LEKCÍ / CHARACTERISTICS OF LESSONS



## 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.

## Les Mills BODYPUMP®

Tréninkový program s nakládací činkou, který velmi rychle vyrýsuje 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.

## Les Mills BODYBALANCE®

Cvičení inspirované jógou, tai-chi a pilates, které vás zanechá silnými, pružnými a soustředěnými. Učíte 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 GRIT®

Vysoce intenzivní, intervalový trénink, zaměřený na budování svalové hmoty a rýsování těla. Základní ingrediencí jsou krátké cvičební intervaly silových a funkčních pohybů, prováděné v té nejvyšší možné intenzitě a krátké pauzy pro vydýchání a odpočinek. GRIT trvá pouze 30 minut, je to jeden z neefektivnějších, světově oblíbených tréninkových programů pro ty, kteří ze sebe chtějí během takto krátké doby vydat maximum.

## 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.

Více informací naleznete na [www.fitnessbbc.cz/rozvrh](http://www.fitnessbbc.cz/rozvrh) / For more information [www.fitnessbbc.cz/en/schedule](http://www.fitnessbbc.cz/en/schedule)