

VRŠOVICKÁ ROZVRH LEKCÍ / TIMETABLE

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

BIBIC
FITNESS

PONDĚLÍ / MONDAY	ÚTERÝ / TUESDAY	STŘEDA / WEDNESDAY	ČTVRTEK / THURSDAY	PÁTEK / FRIDAY	
7:15 LM BODYPUMP® 60 min Martin K.	7:15 LM BODYBALANCE® 60 min Adéla H.	7:15 LM BODYBALANCE® 60 min Kristýna C.	7:15 LM BODYPUMP® 60 min Mirka L.	7:15 LM BODYBALANCE® 60 min Kristýna C.	
10:00 LM BODYPUMP® 60 min Václav P.	8:15 LM BODYPUMP® 60 min Adéla H.	12:00 LM BODYPUMP® 60 min Martin K.	17:30 BODYSTYLING 60 min Jana K.	10:00 KRUHOVÝ TRÉNINK 60 min Dan X. / Petr H.	
17:00 LM BODYPUMP® 60 min Mirka L.	10:00 KRUHOVÝ TRÉNINK 60 min Dan X. / Petr H.	18:00 HATHA YOGA 60 min Daniela H.	18:30 POWER YOGA 60 min Petra T.	17:00 LM BODYPUMP® 60 min Monika S.	
18:00 LM BODYCOMBAT® 60 min Mirka L.	16:30 LM BODYPUMP® 60 min Irena Z. M.	19:00 LM BODYPUMP® 60 min Mirka L.	19:30 LM BODYPUMP® 60 min Dominik S.	18:00 LM BODYCOMBAT® 60 min Monika S.	
19:00 POWER YOGA 60 min Kristýna P.	17:30 LM BODYPUMP® 60 min Mirka P.			NEDĚLE / SUNDAY	
	18:30 LM BODYBALANCE® 60 min Mirka P.				
	19:30 POWER YOGA 60 min Petra T.				

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

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

VRŠOVICKÁ ROZVRH LEKCÍ / TIMETABLE

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

BIBIC
FITNESS

PONDĚLÍ / MONDAY	ÚTERÝ / TUESDAY	STŘEDA / WEDNESDAY	ČTVRTEK / THURSDAY	PÁTEK / FRIDAY	
7:15 LM BODYPUMP® 60 min Martin K.	7:15 LM BODYBALANCE® 60 min Adéla H.	7:15 LM BODYBALANCE® 60 min Kristýna C.	7:15 LM BODYPUMP® 60 min Mirka L.	7:15 LM BODYBALANCE® 60 min Kristýna C.	
10:00 LM BODYPUMP® 60 min Václav P.	8:15 LM BODYPUMP® 60 min Adéla H.	12:00 LM BODYPUMP® 60 min Martin K.	17:30 BODYSTYLING 60 min Jana K.	10:00 KRUHOVÝ TRÉNINK 60 min Dan X. / Petr H.	
17:00 LM BODYPUMP® 60 min Mirka L.	10:00 KRUHOVÝ TRÉNINK 60 min Dan X. / Petr H.	18:00 HATHA YOGA 60 min Daniela H.	18:30 POWER YOGA 60 min Petra T.	17:00 LM BODYPUMP® 60 min Monika S.	
18:00 LM BODYCOMBAT® 60 min Mirka L.	16:30 LM BODYPUMP® 60 min Irena Z. M.	19:00 LM BODYPUMP® 60 min Mirka L.	19:30 LM BODYPUMP® 60 min Dominik S.	18:00 LM BODYCOMBAT® 60 min Monika S.	
19:00 POWER YOGA 60 min Kristýna P.	17:30 LM BODYPUMP® 60 min Mirka P.			NEDĚLE / SUNDAY	
	18:30 LM BODYBALANCE® 60 min Mirka P.				
	19:30 POWER YOGA 60 min Petra T.				

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

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

CHARAKTERISTIKA LEKCÍ / CHARACTERISTICS OF LESSONS



ABS EXTRA

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

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.

KRUHOVÝ TRÉNINK

Kruhový trénink je úžasným způsobem, jak získat svalovou sílu a zároveň vytrvalost, je skvělý pro budování hmoty i pro spalování tuků ve všech tělesných partiích.

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 BODYCOMBAT®

Lekce plná výbušných pohybů inspirovaných bojovými sporty jako například karate, taekwondo, kickboxing, muay thai nebo brazilské jiu jitsu. Cvičení se skládá z 10-ti skladeb rozdělených na bojový trénink (COMBAT), zaměřený na technické provedení a sílu horní a spodní části těla, a výkonnostní trénink (POWER), zaměřený na vytrvalost, rychlost a zvýšení fyzické kondice.

Les Mills BODYBALANCE®

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

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 / For more information www.fitnessbbc.cz/en/schedule

CHARAKTERISTIKA LEKCÍ / CHARACTERISTICS OF LESSONS



ABS EXTRA

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

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.

KRUHOVÝ TRÉNINK

Kruhový trénink je úžasným způsobem, jak získat svalovou sílu a zároveň vytrvalost, je skvělý pro budování hmoty i pro spalování tuků ve všech tělesných partiích.

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 BODYCOMBAT®

Lekce plná výbušných pohybů inspirovaných bojovými sporty jako například karate, taekwondo, kickboxing, muay thai nebo brazilské jiu jitsu. Cvičení se skládá z 10-ti skladeb rozdělených na bojový trénink (COMBAT), zaměřený na technické provedení a sílu horní a spodní části těla, a výkonnostní trénink (POWER), zaměřený na vytrvalost, rychlost a zvýšení fyzické kondice.

Les Mills BODYBALANCE®

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

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 / For more information www.fitnessbbc.cz/en/schedule