

# NÁM. NA STRÁŽI ROZVRH LEKČÍ / TIMETABLE

Platí od 21. května 2018 / Valid from May 21st, 2018

**BIBIC**  
FITNESS

PONDĚLÍ / MONDAY	ÚTERÝ / TUESDAY	STŘEDA / WEDNESDAY	ČTVRTEK / THURSDAY	PÁTEK / FRIDAY	SOBOTA / SATURDAY
9:00 <b>LM CXWORX</b> <sup>®</sup> 30 min Kateřina M.	9:00 <b>TABATA</b> 60 min Christian M.	9:00 <b>LM BODYPUMP</b> <sup>®</sup> 60 min Kateřina M.	7:15 <b>LM GRIT</b> <sup>®</sup> 30 min Mirka P.	8:00 <b>LM BODYBALANCE</b> <sup>®</sup> 60 min Kateřina M.	10:00 <b>POWER YOGA</b> 60 min Iveta N.
9:30 <b>LM BODYBALANCE</b> <sup>®</sup> 60 min Kateřina M.	10:30 <b>PILATES</b> 60 min Klára J.	10:00 <b>LM CXWORX</b> <sup>®</sup> 30 min Kateřina M.	7:45 <b>LM BODYBALANCE</b> <sup>®</sup> 30 min Mirka P.	9:00 <b>TABATA</b> 60 min Christian M.	NEDELE / SUNDAY
18:15 <b>LM GRIT</b> <sup>®</sup> 30 min Mirka P.	16:45 <b>BOX</b> 90 min Rostě O.	18:15 <b>P-CLASS</b> 60 min Helena J.	10:00 <b>BOX</b> 90 min Rostě O.	19:00 <b>FUNKČNÍ TRÉNINK</b> 60 min Andrea P.	10:00 <b>LM BODYPUMP</b> <sup>®</sup> 60 min Dominik S./ Martin N.
19:00 <b>LM BODYBALANCE</b> <sup>®</sup> 60 min Mirka P.	18:15 <b>POWER YOGA</b> 60 min Daniela H.	19:30 <b>YOGA</b> 60 min Tereza V.	16:45 <b>BOX</b> 90 min Rostě O.		11:00 <b>LM BODYBALANCE</b> <sup>®</sup> 60 min Mirka P.
	19:30 <b>PILOXING / ZUMBA</b> 60 min Daniela H.		18:15 <b>LM BODYPUMP</b> <sup>®</sup> 60 min Kateřina M.		19:00 <b>BODY TRAINING</b> 60 min Helena J.
			19:30 <b>LM BODYBALANCE</b> <sup>®</sup> 60 min Kateřina M.		

**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)

Nám. Na Stráži 1, Praha 8  
Změna programu vyhrazena. / The schedule is subject to change without notice.

# NÁM. NA STRÁŽI ROZVRH LEKČÍ / TIMETABLE

Platí od 21. května 2018 / Valid from May 21st, 2018

**BIBIC**  
FITNESS

PONDĚLÍ / MONDAY	ÚTERÝ / TUESDAY	STŘEDA / WEDNESDAY	ČTVRTEK / THURSDAY	PÁTEK / FRIDAY	SOBOTA / SATURDAY
9:00 <b>LM CXWORX</b> <sup>®</sup> 30 min Kateřina M.	9:00 <b>TABATA</b> 60 min Christian M.	9:00 <b>LM BODYPUMP</b> <sup>®</sup> 60 min Kateřina M.	7:15 <b>LM GRIT</b> <sup>®</sup> 30 min Mirka P.	8:00 <b>LM BODYBALANCE</b> <sup>®</sup> 60 min Kateřina M.	10:00 <b>POWER YOGA</b> 60 min Iveta N.
9:30 <b>LM BODYBALANCE</b> <sup>®</sup> 60 min Kateřina M.	10:30 <b>PILATES</b> 60 min Klára J.	10:00 <b>LM CXWORX</b> <sup>®</sup> 30 min Kateřina M.	7:45 <b>LM BODYBALANCE</b> <sup>®</sup> 30 min Mirka P.	9:00 <b>TABATA</b> 60 min Christian M.	NEDELE / SUNDAY
18:15 <b>LM GRIT</b> <sup>®</sup> 30 min Mirka P.	16:45 <b>BOX</b> 90 min Rostě O.	18:15 <b>P-CLASS</b> 60 min Helena J.	10:00 <b>BOX</b> 90 min Rostě O.	19:00 <b>FUNKČNÍ TRÉNINK</b> 60 min Andrea P.	10:00 <b>LM BODYPUMP</b> <sup>®</sup> 60 min Dominik S./ Martin N.
19:00 <b>LM BODYBALANCE</b> <sup>®</sup> 60 min Mirka P.	18:15 <b>POWER YOGA</b> 60 min Daniela H.	19:30 <b>YOGA</b> 60 min Tereza V.	16:45 <b>BOX</b> 90 min Rostě O.		11:00 <b>LM BODYBALANCE</b> <sup>®</sup> 60 min Mirka P.
	19:30 <b>PILOXING / ZUMBA</b> 60 min Daniela H.		18:15 <b>LM BODYPUMP</b> <sup>®</sup> 60 min Kateřina M.		19:00 <b>BODY TRAINING</b> 60 min Helena J.
			19:30 <b>LM BODYBALANCE</b> <sup>®</sup> 60 min Kateřina M.		

**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)

Nám. Na Stráži 1, Praha 8  
Změna programu vyhrazena. / The schedule is subject to change without notice.

# CHARAKTERISTIKA LEKCÍ / CHARACTERISTICS OF LESSONS



## BODY TRAINING

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

## BOX

Skladba box. tréninku: protažení, strečink. Rozcvička - opíčí dráha (přeskoky, kotouly, klíky, hrazda, bradýlka, úderý na pytel nebo box. podušku), technika boxu s trenérem (před zrcadlem, se závažím, bez závaží), úderý 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 pomůček, pro posílení celého těla.

## 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 vyrysuje 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.

## Les Mills CXWORX®

Lekce zaměřená posílení svalů. Cvičí hluboké svaly, které jsou důležitou součástí silného těla. Silnější hluboké svaly vás činí lepším ve všem, co děláte, od každodenního života až po oblíbené sporty. Trvá pouze 30 minut, je to jeden z neefektivnějších posilovacích programů.

## P-CLASS

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

## 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.

## PILOXING/ZUMBA

Piloxing, spojený 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.

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



## BODY TRAINING

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

## BOX

Skladba box. tréninku: protažení, strečink. Rozcvička - opíčí dráha (přeskoky, kotouly, klíky, hrazda, bradýlka, úderý na pytel nebo box. podušku), technika boxu s trenérem (před zrcadlem, se závažím, bez závaží), úderý 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 pomůček, pro posílení celého těla.

## 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 vyrysuje 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.

## Les Mills CXWORX®

Lekce zaměřená posílení svalů. Cvičí hluboké svaly, které jsou důležitou součástí silného těla. Silnější hluboké svaly vás činí lepším ve všem, co děláte, od každodenního života až po oblíbené sporty. Trvá pouze 30 minut, je to jeden z neefektivnějších posilovacích programů.

## P-CLASS

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

## 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.

## PILOXING/ZUMBA

Piloxing, spojený 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.

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)