

ROZVRH LEKČÍ **BODY BALANCE CLUB**

PILATES NA REFORMERECH

Platí od 1. dubna 2014

Vinohradská 190, P3 - Žižkov, tel.: 255 710 277

SÁL BASIC

	7:00 – 7:55	8:00 - 8:55	9:00 – 9:55	10:00 – 10:55	11:00 – 11:55	12:00 – 12:55	13:00 – 13:55	14:00 – 14:55	15:00 – 15:55	16:00-16:55	17:00 – 17:55	18:00 – 18:55	19:00 – 19:55	20:00 – 20:55	21:00 – 21:55
Po						BASIC Lucie	BASIC Martin					BASIC Lucie			
Út						BASIC Martin	BASIC Martin								
St							BASIC Martin				BASIC Martin	BASIC Lucie			
Čt						BASIC Martin						BASIC Martin			
Pá			BASIC Lucie												
So															
Ne															

SÁL GROUP

	7:00 – 7:55	8:00 - 8:55	9:00 – 9:55	10:00 – 10:55	11:00 – 11:55	12:00 – 12:55	13:00 – 13:55	14:00 – 14:55	15:00 – 15:55	16:00-16:55	17:00 – 17:55	18:00 – 18:55	19:00 – 19:55	20:00 – 20:55	21:00 – 21:55
Po		KURZ PILATES Lucka				GROUP CLASS Lucka	Začátečníci ABS+ARMS Martin				KURZ PILATES Lucka	GROUP CLASS Lucie			
Út						GROUP CLASS Martin	CARDIO PILATES Martin								
St			KURZ PILATES Martin			GROUP CLASS Martin	GROUP CLASS ABS+LEGS Martin				17:30 – 18:25 GROUP CLASS Lucie				
Čt						GROUP CLASS Martin	CARDIO PILATES Martin					GROUP CLASS Martin			
Pá		KURZ PILATES Lucka	GROUP CLASS Lucka		KURZ PILATES Lucka	GROUP CLASS Martin									
So															
Ne															

SÁL INDIVIDUÁL

	7:30 – 8:25	8:00 - 8:55	9:00 – 9:55	10:00 – 10:55	11:00 – 11:55	12:00 – 12:55	13:00 – 13:55	14:00 – 14:55	15:00 – 15:55	16:00-16:55	17:00 – 17:55	18:00 – 18:55	19:00 – 19:55	20:00 – 20:55	21:00 – 21:55
Po	<p>Pokud preferujete individuální přístup, máte specifické potřeby či přání, je možné po domluvě a rezervaci, cvičit individuálně či ve dvou ve zvláštním sále pro privátní lekce.</p> <p>REZERVACE TEL.: 255 710 277 MOB.: 775 208 050, OD 9.00 HOD. DO 18.00 HOD. NEBO VE STUDIU VINOHRADSKÁ 190.</p>														
Út															
St															
Čt															
Pá															
So															
Ne															

Popis lekcí:

BASIC- tyto lekce jsou povinné pro všechny nové klienty Body Balance Clubu. Lze je čerpat jen jednou a po jejich absolvování lze navštěvovat otevřené lekce dle rozvrhu nebo se zapsat na uzavřené lekce či individuální lekce. Lekce probíhají v menším sále, v male skupině maximálně 6-ti lidí.

ABS+ARMS - lekce zaměřená na posílení centra těla s větším zaměřením na práci paží a zad

ABS+LEGS - lekce zaměřená na posílení centra těla s větším zaměřením na nohy, boky a hýždě

CARDIO PILATES - živější lekce s jumboardy (skákání), posilováním centra těla, paží a nohou

REHAB PILATES - pomalejší lekce s důrazem na protažení

UZAVŘENÉ KURZY (Uzavřené skupiny) - pravidelně lekce 2x týdně v uzavřené skupině, trvající (1-2 měsíce), s postupným nácvikem všech pilates cviků a variací.

MEN CLASS – pilates trénink pouze pro muže

PILATES PRO TĚHOTNÉ a po porodu

INDIVIDUÁLNÍ LEKCE – privátní lekce v individuálním sále s lektorem

SEMIPRIVÁTNÍ LEKCE – lekce pro dva v individuálním sále po domluvě s lektorem

Během lekcí se vedle reformerů využívají také další pomůcky - overbally, rehabilitační míče, magic circles, rollery, bosu a další.