

# CENTRUM CHODOV ROZVRH LEKČÍ / TIMETABLE

3. 9. - 16. 12. 2018



PONDĚLÍ / MONDAY	ÚTERÝ / TUESDAY	STŘEDA / WEDNESDAY	ČTVRTEK / THURSDAY	PÁTEK / FRIDAY	SOBOTA / SATURDAY
8:30 BODY TRAINING 60 min Pavla M.	8:30 BODY TRAINING 60 min Lucie D.	7:30 BODY TRAINING 60 min Sylvia P.	7:30 LM BODYPUMP® 60 min Ivana H.	7:30 LM BODYPUMP® 60 min Ivana H.	10:00 LM BODYPUMP® 60 min Martin N.
16:30 LM BODYPUMP® 60 min Martin N.	12:00 PILATES 60 min Pavla M.	16:15 KRUHOVÝ TRENNIK 60 min Václav Z.	12:00 LM BODYBALANCE® 60 min Kahu L.	8:30 TOTAL BODY WORKOUT 60 min Sylvia P.	
17:30 JÓGA 60 min Martin N.	17:00 LM CXWORX® 30 min Ivana H.	17:15 TOTAL BODY WORKOUT 60 min Pavla M.	17:30 LM BODYPUMP® 60 min Kristýna K.	12:00 LM BODYPUMP® 60 min Martin K.	NEDELE / SUNDAY
18:30 LM BODYCOMBAT® 60 min Kateřina V.	17:30 LM BODYPUMP® 60 min Ivana H.	18:15 LM BODYBALANCE® 60 min Mirka P.	18:30 LM BODYCOMBAT® 60 min Kristýna K.	17:15 BODY TRAINING 60 min Martin N.	17:00 LM BODYPUMP® 60 min Mirka P.
	18:30 LM BODYBALANCE® 60 min Kahu L.	19:15 LM BODYPUMP® 60 min Mirka P.		18:15 JÓGA 60 min Martin N.	18:00 LM BODYBALANCE® 60 min Mirka P.



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)

Centrum Chodov, Rožtylská 2321/19, Praha 4  
Změna programu vyhrazena. / The schedule is subject to change without notice.

# CENTRUM CHODOV ROZVRH LEKČÍ / TIMETABLE

3. 9. - 16. 12. 2018



PONDĚLÍ / MONDAY	ÚTERÝ / TUESDAY	STŘEDA / WEDNESDAY	ČTVRTEK / THURSDAY	PÁTEK / FRIDAY	SOBOTA / SATURDAY
8:30 BODY TRAINING 60 min Pavla M.	8:30 BODY TRAINING 60 min Lucie D.	7:30 BODY TRAINING 60 min Sylvia P.	7:30 LM BODYPUMP® 60 min Ivana H.	7:30 LM BODYPUMP® 60 min Ivana H.	10:00 LM BODYPUMP® 60 min Martin N.
16:30 LM BODYPUMP® 60 min Martin N.	12:00 PILATES 60 min Pavla M.	16:15 KRUHOVÝ TRENNIK 60 min Václav Z.	12:00 LM BODYBALANCE® 60 min Kahu L.	8:30 TOTAL BODY WORKOUT 60 min Sylvia P.	
17:30 JÓGA 60 min Martin N.	17:00 LM CXWORX® 30 min Ivana H.	17:15 TOTAL BODY WORKOUT 60 min Pavla M.	17:30 LM BODYPUMP® 60 min Kristýna K.	12:00 LM BODYPUMP® 60 min Martin K.	NEDELE / SUNDAY
18:30 LM BODYCOMBAT® 60 min Kateřina V.	17:30 LM BODYPUMP® 60 min Ivana H.	18:15 LM BODYBALANCE® 60 min Mirka P.	18:30 LM BODYCOMBAT® 60 min Kristýna K.	17:15 BODY TRAINING 60 min Martin N.	17:00 LM BODYPUMP® 60 min Mirka P.
	18:30 LM BODYBALANCE® 60 min Kahu L.	19:15 LM BODYPUMP® 60 min Mirka P.		18:15 JÓGA 60 min Martin N.	18:00 LM BODYBALANCE® 60 min Mirka P.



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)

Centrum Chodov, Rožtylská 2321/19, Praha 4  
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, 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 BODYATTACK®

Sportem inspirovaný kardio trénink zaměřený na budování síly a vytrvalosti. Tento vysoce energický trénink kombinuje atletické a aerobní prvky se silovým a stabilizačním cvičením. Za doprovodu moderní, motivační hudby využijete širokou škálu funkčních pohybů pro efektivní trénink celého těla.

## Les Mills BODYBALANCE®

Cvičení inspirované jógou, tai-chi a pilates, které vás zanechá silnými, pružnými a soustředěnými. Učitěte 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 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 vykonostní trénink (POWER), zaměřený na vytrvalost, rychlost a zvýšení fyzické kondice.

## 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 BODYSTEP®

BODYSTEP® je dynamická hodina se stepem. Jednoduché, atletické a zábavné intervalové cvičení, které se provádí ve dvou formátech - klasický a atletický. Budete zvyšovat a snižovat výšku stepu a trénovat na motivační hudbu, která vám zvedne tep až na maximum. Les Mills lekce mají svou pevnou choreografii, tedy bude pro vás snazší užít si hodinu, zda jste začátečník nebo pokročilý. Choreografie a hudba se mění každé tři měsíce.

## JÓGA

Cvičení založené na pravidelném opakování základních jógových pozic, které jsou dynamicky řazeny za sebou. Je zaměřena na vyrovnaní svalové nerovnováhy, tvarování problémových partií, protažení svalů, uvolnění a relaxaci.

## TOTAL BODY WORKOUT

Komplexní intervalový trénink, díky kterému budete fit, zdraví a plni energie. V rámci TBW lekci se zaměřujeme na procvičení celého těla pomocí jednoduchých, ale velmi účinných cviků s důrazem na „core“ aneb střed těla. Lekce probíhá formou intervalového tréninku bez složité choreografie s kombinací cardio a silových prvků, tak aby bylo dosaženo maximální efektivity cvičení.

## ZUMBA

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.

## 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.

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, 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 BODYATTACK®

Sportem inspirovaný kardio trénink zaměřený na budování síly a vytrvalosti. Tento vysoce energický trénink kombinuje atletické a aerobní prvky se silovým a stabilizačním cvičením. Za doprovodu moderní, motivační hudby využijete širokou škálu funkčních pohybů pro efektivní trénink celého těla.

## Les Mills BODYBALANCE®

Cvičení inspirované jógou, tai-chi a pilates, které vás zanechá silnými, pružnými a soustředěnými. Učitěte 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 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 vykonostní trénink (POWER), zaměřený na vytrvalost, rychlost a zvýšení fyzické kondice.

## 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 BODYSTEP®

BODYSTEP® je dynamická hodina se stepem. Jednoduché, atletické a zábavné intervalové cvičení, které se provádí ve dvou formátech - klasický a atletický. Budete zvyšovat a snižovat výšku stepu a trénovat na motivační hudbu, která vám zvedne tep až na maximum. Les Mills lekce mají svou pevnou choreografii, tedy bude pro vás snazší užít si hodinu, zda jste začátečník nebo pokročilý. Choreografie a hudba se mění každé tři měsíce.

## JÓGA

Cvičení založené na pravidelném opakování základních jógových pozic, které jsou dynamicky řazeny za sebou. Je zaměřena na vyrovnaní svalové nerovnováhy, tvarování problémových partií, protažení svalů, uvolnění a relaxaci.

## TOTAL BODY WORKOUT

Komplexní intervalový trénink, díky kterému budete fit, zdraví a plni energie. V rámci TBW lekci se zaměřujeme na procvičení celého těla pomocí jednoduchých, ale velmi účinných cviků s důrazem na „core“ aneb střed těla. Lekce probíhá formou intervalového tréninku bez složité choreografie s kombinací cardio a silových prvků, tak aby bylo dosaženo maximální efektivity cvičení.

## ZUMBA

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.

## 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.

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)