

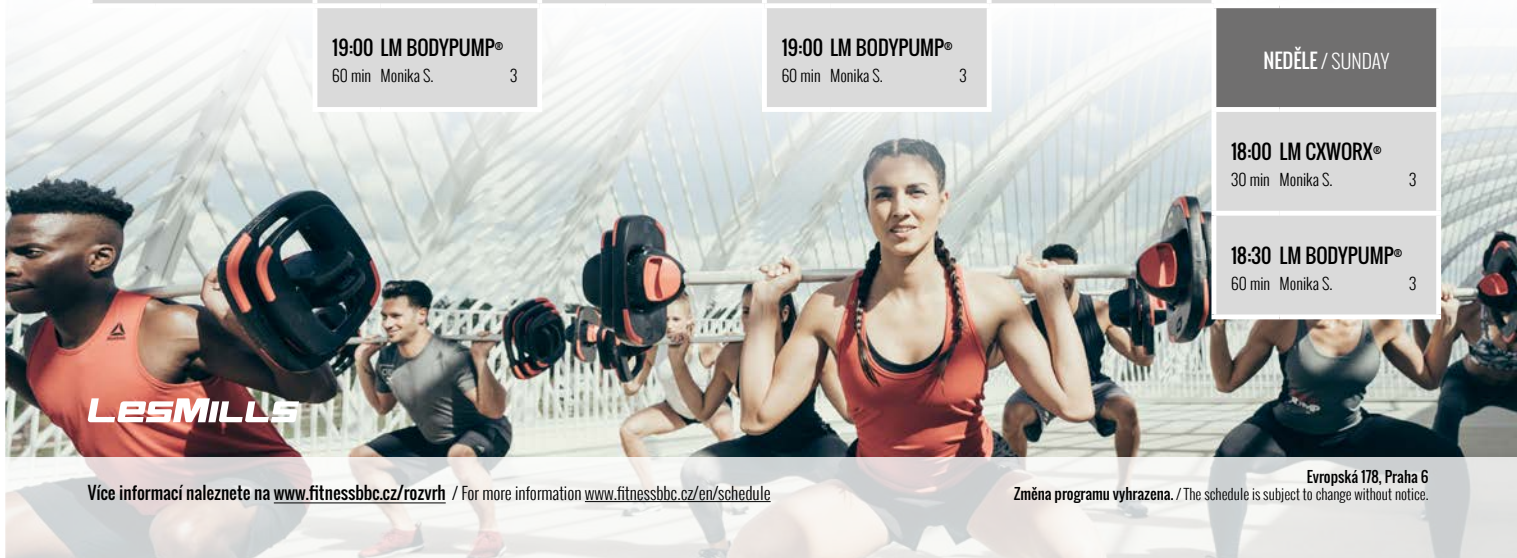
# EVROPSKÁ ROZVRH LEKCÍ / TIMETABLE

3. 9. - 16. 12. 2018



| PONDĚLÍ / MONDAY                      | ÚTERÝ / TUESDAY                              | STŘEDA / WEDNESDAY                        | ČTVRTEK / THURSDAY                          | PÁTEK / FRIDAY                            | SOBOTA / SATURDAY                      |
|---------------------------------------|--|---|---|---|--|
| 17:30 LM TONE®<br>60 min Jana K. P. 3 | 18:00 KRUHOVÝ TRÉNINK<br>60 min Robert P. 2  | 7:00 LM BODYPUMP®<br>60 min Veronika S. 3 | 17:00 ABS<br>60 min Lucie D. 3              | 7:00 LM BODYPUMP®<br>60 min Veronika S. 3 | 9:15 ABS (BŘICHO)<br>60 min Lucie D. 3 |
| 18:30 JÓGA<br>60 min Nicole M. 3      | 18:00 LM BODYBALANCE®<br>60 min Jana K. P. 3 | 18:00 BODY TRAINING<br>60 min Lucie D. 3  | 18:00 KRUHOVÝ TRÉNINK<br>60 min Robert P. 2 | 18:00 LM TONE®<br>60 min Jana K. P. 3     |  |
|                                       | 19:00 LM BODYPUMP®<br>60 min Monika S. 3     |   | 19:00 LM BODYPUMP®<br>60 min Monika S. 3    |   |  |

| NEDELE / SUNDAY                          |
|--|
| 18:00 LM CXWORX®<br>30 min Monika S. 3   |
| 18:30 LM BODYPUMP®<br>60 min Monika S. 3 |



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)

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

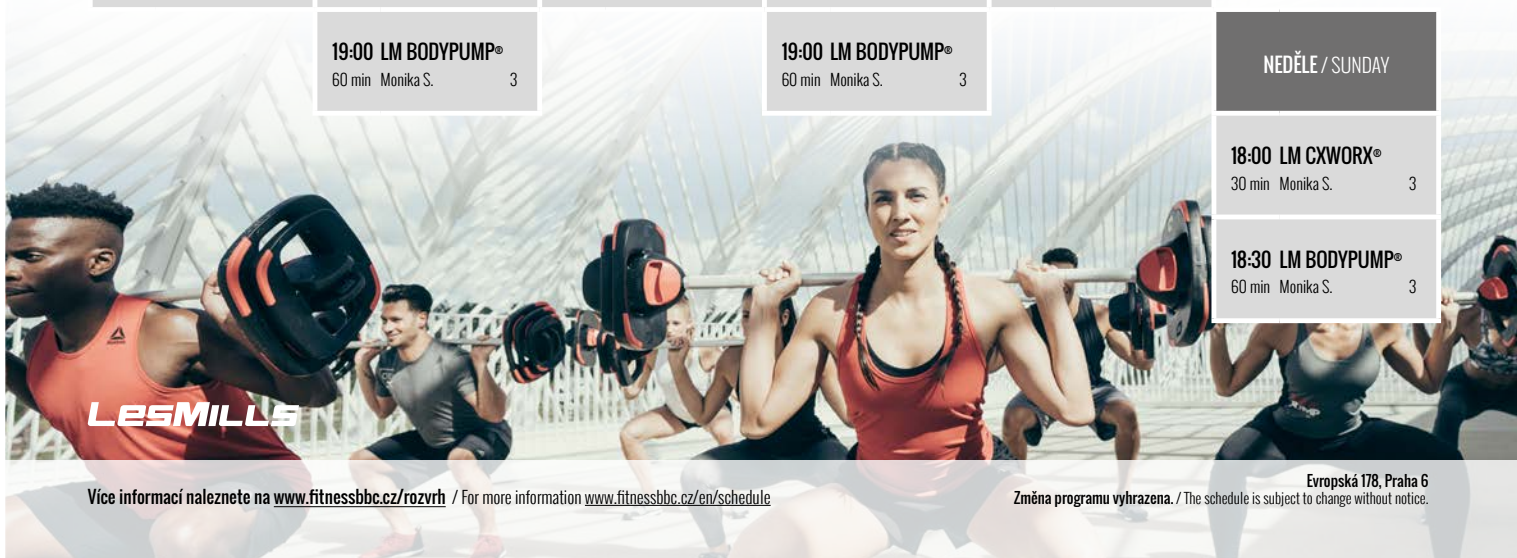
# EVROPSKÁ ROZVRH LEKCÍ / TIMETABLE

3. 9. - 16. 12. 2018



| PONDĚLÍ / MONDAY                      | ÚTERÝ / TUESDAY                              | STŘEDA / WEDNESDAY                        | ČTVRTEK / THURSDAY                          | PÁTEK / FRIDAY                            | SOBOTA / SATURDAY                      |
|---------------------------------------|--|---|---|---|--|
| 17:30 LM TONE®<br>60 min Jana K. P. 3 | 18:00 KRUHOVÝ TRÉNINK<br>60 min Robert P. 2  | 7:00 LM BODYPUMP®<br>60 min Veronika S. 3 | 17:00 ABS<br>60 min Lucie D. 3              | 7:00 LM BODYPUMP®<br>60 min Veronika S. 3 | 9:15 ABS (BŘICHO)<br>60 min Lucie D. 3 |
| 18:30 JÓGA<br>60 min Nicole M. 3      | 18:00 LM BODYBALANCE®<br>60 min Jana K. P. 3 | 18:00 BODY TRAINING<br>60 min Lucie D. 3  | 18:00 KRUHOVÝ TRÉNINK<br>60 min Robert P. 2 | 18:00 LM TONE®<br>60 min Jana K. P. 3     |  |
|                                       | 19:00 LM BODYPUMP®<br>60 min Monika S. 3     |   | 19:00 LM BODYPUMP®<br>60 min Monika S. 3    |   |  |

| NEDELE / SUNDAY                          |
|--|
| 18:00 LM CXWORX®<br>30 min Monika S. 3   |
| 18:30 LM BODYPUMP®<br>60 min Monika S. 3 |



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)

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

# CHARAKTERISTIKA LEKCÍ / CHARACTERISTICS OF LESSONS



## ABS (BŘICHO)

Název tohoto cvičení je odvozen od latinského pojmu musculi abdominis (břišní svalstvo). Lekce zaměřená na posilování břicha.

## 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 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.

## Les Mills TONE®

LES MILLS TONE® je kombinace výpadů, dřepů, funkčního tréninku a tubing (posilování s gumou) vám pomůže spalovat kalorie a dostat svou kondici na vyšší úroveň. Úžasná základní lekce LES MILLS TONE® také nabízí spoustu možností pro všechny úrovně, aby všichni odcházel z cvičení spokojeni.

## 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.

## 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.

## 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 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.

## Les Mills TONE®

LES MILLS TONE® je kombinace výpadů, dřepů, funkčního tréninku a tubing (posilování s gumou) vám pomůže spalovat kalorie a dostat svou kondici na vyšší úroveň. Úžasná základní lekce LES MILLS TONE® také nabízí spoustu možností pro všechny úrovně, aby všichni odcházel z cvičení spokojeni.

## 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.

## 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)