

NÁM. NA STRÁŽI ROZVRH LEKCÍ / TIMETABLE

3. 9. - 16. 12. 2018



PONDĚLÍ / MONDAY	ÚTERÝ / TUESDAY	STŘEDA / WEDNESDAY	ČTVRTEK / THURSDAY	PÁTEK / FRIDAY	SOBOTA / SATURDAY
9:00 LM BODYPUMP® 60 min Kateřina M.	9:00 TABATA 60 min Miroslav V..	9:00 LM BODYPUMP® 60 min Kateřina M.	7:00 LM GRIT® CARDIO 30 min Mirka P.	9:00 LM CXWORX® 30 min Kateřina M.	10:00 JÓGA 60 min Iveta N.
17:45 LM GRIT®CARDIO 30 min Mirka P.	16:45 BOX 90 min Rostá O.	18:00 JÓGA 60 min Tereza V.	7:30 LM CXWORX® 30 min Mirka P.	9:30 LM BODYBALANCE® 30 min Kateřina M.	NEDĚLE / SUNDAY
18:15 LM CXWORX® 30 min Mirka P.	18:15 TOTAL BODY WORKOUT 60 min Lucie P.	19:00 BODY TRAINING 60 min Helena J.	10:00 BOX 90 min Rostá O.	19:00 FUNKČNÍ TRÉNINK 60 min Andrea P.	10:00 LM BODYPUMP® 60 min Mirka P.
19:00 LM BODYBALANCE® 60 min Mirka P.	19:15 LM BODYBALANCE® 60 min Lucie P.		16:45 BOX 90 min Rostá O.		19:00 BODY TRAINING 60 min Helena J.



Více informací naleznete na www.fitnessbbc.cz/rozvrh / For more information 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 LEKCÍ / TIMETABLE

3. 9. - 16. 12. 2018



PONDĚLÍ / MONDAY	ÚTERÝ / TUESDAY	STŘEDA / WEDNESDAY	ČTVRTEK / THURSDAY	PÁTEK / FRIDAY	SOBOTA / SATURDAY
9:00 LM BODYPUMP® 60 min Kateřina M.	9:00 TABATA 60 min Miroslav V..	9:00 LM BODYPUMP® 60 min Kateřina M.	7:00 LM GRIT® CARDIO 30 min Mirka P.	9:00 LM CXWORX® 30 min Kateřina M.	10:00 JÓGA 60 min Iveta N.
17:45 LM GRIT®CARDIO 30 min Mirka P.	16:45 BOX 90 min Rostá O.	18:00 JÓGA 60 min Tereza V.	7:30 LM CXWORX® 30 min Mirka P.	9:30 LM BODYBALANCE® 30 min Kateřina M.	NEDĚLE / SUNDAY
18:15 LM CXWORX® 30 min Mirka P.	18:15 TOTAL BODY WORKOUT 60 min Lucie P.	19:00 BODY TRAINING 60 min Helena J.	10:00 BOX 90 min Rostá O.	19:00 FUNKČNÍ TRÉNINK 60 min Andrea P.	10:00 LM BODYPUMP® 60 min Mirka P.
19:00 LM BODYBALANCE® 60 min Mirka P.	19:15 LM BODYBALANCE® 60 min Lucie P.		16:45 BOX 90 min Rostá O.		19:00 BODY TRAINING 60 min Helena J.



Více informací naleznete na www.fitnessbbc.cz/rozvrh / For more information 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 - opičí dráha (přeskoky, kotouty, kliky, hrazda, bradyška, úderý na pytel nebo box, podušku), technika boxu s trenérem (před zrcadlem, se závažím, bez závaží), úderý na box, pytle, odhody medicínbalů ve dvojicích (rozvoj rychlostně-vytrvalostní dovedností), 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 pomůcek, 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 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 BODYBALANCE®

Cvičení inspirované jógou, tai-chi a pilates, které vás zanechá silnými, pružnými a soustředěnými. Učtíte 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 ingredienci jsou krátké cvičební intervaly silových a funkčních pohybů, prováděné v té nejvyšší možné intenzitě a krátké pauzy pro vydechání 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, spojení 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 / For more information 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 - opičí dráha (přeskoky, kotouty, kliky, hrazda, bradyška, úderý na pytel nebo box, podušku), technika boxu s trenérem (před zrcadlem, se závažím, bez závaží), úderý na box, pytle, odhody medicínbalů ve dvojicích (rozvoj rychlostně-vytrvalostní dovedností), 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 pomůcek, 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 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 BODYBALANCE®

Cvičení inspirované jógou, tai-chi a pilates, které vás zanechá silnými, pružnými a soustředěnými. Učtíte 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 ingredienci jsou krátké cvičební intervaly silových a funkčních pohybů, prováděné v té nejvyšší možné intenzitě a krátké pauzy pro vydechání 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, spojení 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 / For more information www.fitnessbbc.cz/en/schedule