

VRŠOVICKÁ ROZVRH LEKCÍ / TIMETABLE

3. 9. - 16. 12. 2018



PONDĚLÍ / MONDAY	ÚTERÝ / TUESDAY	STŘEDA / WEDNESDAY	ČTVRTEK / THURSDAY	PÁTEK / FRIDAY	SOBOTA / SATURDAY
17:30 LM BODYPUMP® 60 min Mirka L.	7:15 LM BODYPUMP® 60 min Adéla H.	7:15 JÓGA 60 min Kristýna C.	8:15 LM BODYPUMP® 60 min Monika S.	7:15 JÓGA 60 min Kristýna C.	10:00 LM BODYPUMP® 60 min Patrik S.
18:30 LM BODYCOMBAT® 60 min Mirka L.	8:15 LM BODYBALANCE® 60 min Adéla H.	12:00 LM BODYPUMP® 60 min Martin K.	17:30 BODY TRAINING 60 min Jana K.	10:00 TABATA 60 min Miroslav V.	NEDELE / SUNDAY
	17:15 LM BODYPUMP® 60 min Kristýna C.	18:00 JÓGA 60 min Daniela H.	18:30 JÓGA 60 min Petra T.	17:30 LM BODYPUMP® 60 min Kahu L.	
	18:30 LM BODYBALANCE® 60 min Kristýna C.	19:00 LM BODYPUMP® 60 min Kateřina V.	19:30 LM BODYPUMP® 60 min Dominik S.		
	19:30 JÓGA 60 min Petra T.				17:30 LM BODYCOMBAT® 60 min Kateřina V.
					18:30 BODY TRAINING 60 min Andrea P.



Více informací naleznete na www.fitnessbbc.cz/rozvrh / For more information www.fitnessbbc.cz/en/schedule

Vršovická 1525/1B, Praha 10
Změna programu vyhrazena. / The schedule is subject to change without notice.

VRŠOVICKÁ ROZVRH LEKCÍ / TIMETABLE

3. 9. - 16. 12. 2018



PONDĚLÍ / MONDAY	ÚTERÝ / TUESDAY	STŘEDA / WEDNESDAY	ČTVRTEK / THURSDAY	PÁTEK / FRIDAY	SOBOTA / SATURDAY
17:30 LM BODYPUMP® 60 min Mirka L.	7:15 LM BODYPUMP® 60 min Adéla H.	7:15 JÓGA 60 min Kristýna C.	8:15 LM BODYPUMP® 60 min Monika S.	7:15 JÓGA 60 min Kristýna C.	10:00 LM BODYPUMP® 60 min Patrik S.
18:30 LM BODYCOMBAT® 60 min Mirka L.	8:15 LM BODYBALANCE® 60 min Adéla H.	12:00 LM BODYPUMP® 60 min Martin K.	17:30 BODY TRAINING 60 min Jana K.	10:00 TABATA 60 min Miroslav V.	NEDELE / SUNDAY
	17:15 LM BODYPUMP® 60 min Kristýna C.	18:00 JÓGA 60 min Daniela H.	18:30 JÓGA 60 min Petra T.	17:30 LM BODYPUMP® 60 min Kahu L.	
	18:30 LM BODYBALANCE® 60 min Kristýna C.	19:00 LM BODYPUMP® 60 min Kateřina V.	19:30 LM BODYPUMP® 60 min Dominik S.		
	19:30 JÓGA 60 min Petra T.				17:30 LM BODYCOMBAT® 60 min Kateřina V.
					18:30 BODY TRAINING 60 min Andrea P.



Více informací naleznete na www.fitnessbbc.cz/rozvrh / For more information www.fitnessbbc.cz/en/schedule

Vršovická 1525/1B, Praha 10
Změna programu vyhrazena. / The schedule is subject to change without notice.

CHARAKTERISTIKA LEKCÍ / CHARACTERISTICS OF LESSONS



ABS EXTRA

Název tohoto cvičení je odvozen od latinského pojmu musculi abdominis (břišní svalstvo). Cvičení zaměřené na posílení a protažení břišních, zádočných svalů a na zformování hýždí.

HATHA 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.

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 vyřysuje 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.

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.

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 / For more information www.fitnessbbc.cz/en/schedule

CHARAKTERISTIKA LEKCÍ / CHARACTERISTICS OF LESSONS



ABS EXTRA

Název tohoto cvičení je odvozen od latinského pojmu musculi abdominis (břišní svalstvo). Cvičení zaměřené na posílení a protažení břišních, zádočných svalů a na zformování hýždí.

HATHA 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.

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 vyřysuje 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.

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.

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 / For more information www.fitnessbbc.cz/en/schedule