

POPIS SKUPINOVÝCH LEKCÍ

BE FIT

Kruhový trénink pro celé tělo. Kurz pro zlepšení fyzické kondice, zbavení podkožního tuku, zvýšení flexibility, zpevnění svalového korzetu, zlepšení kardiovaskulární aktivity a zlepšení nervosvalové koordinace. Během lekce si vyzkoušíte Kranking, TRX, Bosu, Spinner, Stepy, boxovací pytle a mnoho dalších aktivit.

FULL BODY EXPERIENCE

Lekce se zaměřuje na sílu, kondici a spalování. Na této lekci zažijete 3 fáze: Cítím se dobře. Ještě můžu. Už vůbec nemůžu. A právě 3. fáze hodina začíná. Objeďte v sobě své skryté možnosti.

PROBLEM ZONES

Cvičení se zaměřuje, jak už název napovídá, na ty partie těla, kde se nejčastěji ukládají tuky a kde tělo ochabuje. Zbavte se těchto partií a posilte je.

POWER JÓGA

Power jóga je dynamická a silová forma jógy vycházející z Ashtanga jógy. Většinu pozic držíme na určitý počet dechů a důraz je kladen na sílu a vědomou práci s tělem, tedy bez koncentrace a zapojení středu těla to jednoduše nepůjde. Lekce patří mezi náročnější a pomáhá nám udržet tělo funkční, mobilní a především vede k fyzické i psychické kondici.

VINYASA JÓGA

Vinyasa je druh jógy, pro kterou je typický plynulý přechod mezi jednotlivými ásanami v souladu s dechem. Začíná zklidněním, koncentrací na dech, přes zahřívací cviky přejdeme k plynulé sestavě a postupně na vlně dechu doplujeme k závěrečné relaxaci. Lekce je doprovázena hudbou a na závěr používáme vonné esence.

WEEKEND MASTER

Tato dynamická lekce zvyšuje fyzickou kondici, zlepšuje koordinaci těla a vede k formování postavy. Hodina je výjimečná svou různorodostí. Pokaždé ji vede jiný trenér, ale vždy se budete bavit a protáhnete si celé tělo.

HIITCORE TRAINING

Chceš spalovat a zpevňovat a to vše v jedné hodině? Tak tato lekce je určená právě tobě. Toto cvičení zahrnuje propojení HIIT tréninku – vysoce intenzivního intervalového tréninku – s core tréninkem zaměřeným na posílení a zpevnění středu těla. Zvládnou to všichni, jen je potřeba chtít!

MOVE IT

„Yin a Yang“ a balanční cvičení... Jde to dohromady? Rozhodně! Propojení body balancu a deep worku v jedné lekci. Hodina probíhá ve střídání napětí a uvolnění. Cvičení je komplexní, dynamické a probudí ve vás pozitivní energii ve spojení s dynamickou hudbou.

NAUČ SE CVIČIT VE FITKU

Taky si pokládáte otázku, zda mohou děti do fitness? Naše odpověď zní ano, mohou! Jen jim to musí někdo správně ukázat – od toho je tu naše oblíbená lektorka Míša. Na této lekci se děti naučí, jak pracovat se stroji, činkami a dalším vybavením. V rámci hodiny si mimo jiné sestaví kruhový trénink, u kterého se pořádně zapotí, získají kondici a dají si zdravě do těla.

SOKOLSKÁ VŠESTRANNOST

Jedná se o všestranné cvičení s důrazem na rozvoj všeobecných pohybových zdatností. U každého cviku se klade důraz na zapojení všech svalových skupin jako prevenci proti vzniku svalových dysbalancí.

CARDIO CIRCLE TRAINING

Hodina je vedena kruhovým tréninkem se zaměřením na zlepšení kardiovaskulární kondice ve vyšším tempu cvičení.

VYLADĚNÉ CVIČENÍ

Naše cvičení je pro ženy, které chtějí více než jen pevnější tělo. Kombinujeme prvky jógy a pilates, abychom vám pomohli zvýšit pružnost, flexibilitu a energii. Zároveň se zaměřujeme na stabilizaci, rovnováhu a práci s pánevním dnem. Ale nejde jen o tělo. Naše cvičení je také o uvolnění, relaxaci a obnovu síly a energie. Chceme vám pomoci dosáhnout vyladěného těla, srdce a mysli, abyste se cítili spokojeněji a silněji. Přijďte se k nám přidat!

SILOVÝ KRUHOVÝ TRÉNINK

Skupinová lekce zaměřená na rozvoj síly a silové vytrvalosti s ohledem na fyziologické fungování pohybového aparátu. Hlavní silově zaměřená skupinová lekce je doplněna prvky kompenzačního cvičení. Cvičení je vhodné pro muže i ženy, začátečníky i pokročilé.

DYNAMIC ZONE

Dynamic Zone s Míšou je funkční cvičení, které ti pomůže zlepšit mobilitu, stabilitu a celkovou koordinaci. Čeká tě nálož energie pohybu a vědomá práce s tělem. V rámci lekce se pohybujeme v aerobní tepové frekvenci, čímž dochází k efektivnímu spalování, posílení a zlepšení nálady.

TABATA

Tabata je vysoce intenzivní intervalová metoda tréninku. Je jednou z nejlepších technik, jak při tréninku spalovat tuky. Zvyšuje fyzickou kondici i sílu. Je výhodná jak pro redukci hmotnosti, tak pro zvyšování fyzické kondice.