

ROZVRH SKUPINOVÝCH LEKCÍ OD 2. 9. 2024

		PONDĚLÍ	ÚTERÝ	STŘEDA	ČTVRTEK	PÁTEK	SOBOTA	NEDĚLE
DOPoledNE	7:00-8:00							
	8:00-9:00	8.15 SHREKŮV SYSTÉM Pokšteřil	8.15 SHREKŮV SYSTÉM Pokšteřil	8.15 SHREKŮV SYSTÉM Pokšteřil	8.15 SHREKŮV SYSTÉM Pokšteřil	8.15 SHREKŮV SYSTÉM Pokšteřil		
	9:00-10:00		9.00 POWER JÓGA Zúberová	9.00 VYLADĚNÉ CVIČENÍ Dudová	9.00 BODY SHAPE Lederová	9.00 BE FIT Lederová	9.00 VINYASA JÓGA Zúberová	
	10:00-11:00						10.00 SOKOLSKÁ VŠESTRANNOST Tým	
	11:00-12:00							10.30 WEEKEND MASTER Tým
ODPOledNE	15:00-16:00							
	16:00-17:00			17.00 NAUČ SE CVIČIT VE FITKU Děti 10-15 let				
	17:00-18:00	17.00 HiitCore Training Ceterová			17.00 MOVE IT Ceterová			
	18:00-19:00		18.00 STRENGTH&BODY WORKOUT Lederová	18.00 BE FIT Ceterová		18.00 CARDIO CIRCLE TRAINING Tým	18.00 WEEKEND MASTER Tým	18.15 PROBLEM ZONES Tým
	19:00-20:00	19.00 FITBOX Ceterová	19.00 SÍLA STŘEDU TĚLA Lederová		19.00 FITBOX Ceterová			
20:00-21:00								

SHREKŮV TRÉNINKOVÝ SYSTÉM

Představujeme Vám unikátní ucelený tréninkový systém skupinových hodin s individuálním přístupem.

Každý účastník skupinových hodin prochází úvodní hodinou, která se skládá z diagnostiky IN BODY 770, prověrkou tělesné kondice, zjištěním silných a slabých stránek a pohovoru, který má za cíl, co nejvíc poznat klientovi zvyky a návyky.

Cílem tohoto systému je vylepšovat slabé stránky a utužovat silné stránky klienta. Cesta s tímto tréninkovým programem je dlouhá a celoživotní, protože jediné správně nastavený plán, který klient může dlouhodobě udržovat povede k trvalým životním změnám a zabraňuje klasickému jojo efektu.

Systém je vhodný pro všechny věkové kategorie a různé úrovně tělesné zdatnosti od začátečníků po pokročilé cvičence. Do tréninkového systému patří tyto skupinové lekce:

- **BODY POWER**
- **CORE ON TYRE**
- **KONDIČNÍ BOX**
- **STEEL MAN**
- **X-MAN**
- **SOKOLSKÁ VŠESTRANNOST**
- **WAKE UP BODY**
- **GYM MACHINE**
- **TOTAL BODY AND STRETCH**

- PFW - FYZOFITNESS

BE FIT

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

BODY SHAPE

Tato lekce se zaměřuje převážně na tvarování těla a svalstva v oblasti břicha, stehen, hýždí a zad. To vše za pomoci cvičebních pomůcek nebo vlastní váhy těla. Dále se zaměřuje na rozvoj kondice a spalování tuků a kalorií. Docílíte tak rychlých a efektivních výsledků.

FITBOX

Na této hodině zažijete 3 fáze.

1. Cítím se dobře
2. Ještě můžu
3. Už vůbec nemůžu

A právě 3. fázi hodina začíná.

Objevte 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.

SÍLA STŘEDU TĚLA

Na lekci se naučíte správně zapojit hluboké svaly břišní pomocí bráničního dýchání a dozvíte se tak, jak lze kvalitně a efektivně aktivovat tělesné jádro. Naučíte se také uvolňovat a protahovat zkrácené svalstvo a vnímat každý svůj pohyb. Tato lekce je určena pro lidi, kteří by se rádi dozvěděli, jak správně posilovat břišní svalstvo a také pro lidi, kteří trpí například bolestí zad.

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 a 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 doprovázím hudbou a na závěr používám vonné esence.

WEEKEND MASTER

Tato dynamická lekce zvýší fyzickou kondici, zlepší koordinaci těla a vede k formování postavy. Hodina

je výjimečná svou různorodostí. Pokaždé vede hodinu jiný trenér, ale budete se vždy 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 intenzivní intervalový trénink s core tréninkem - posílení a zpevnění středu těla. Zvládnou to všichni, jen je potřeba chtít!

STRENGTH&BODY WORK-OUT

Tato lekce se zaměřuje převážně na posílení celého těla v intenzivním tempu. Při lekci jsou využívány pomůcky jako činky, bosu, flowin a kettlebell. Lekce je určená pokročilým cvičencům, kteří už mají vybudovaný svalový základ.

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 u 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 atd... V rámci hodiny si mimo jiné děti 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.

VYLADEŇENÉ 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 obnovení síly a energie. Chceme vám pomoci dosáhnout vyladěného těla, srdce a mysli, abyste se cítily spokojeněji a silněji. Přijďte se k nám přidat!