

# ROZVRH SKUPINOVÝCH LEKCÍ

## OD 21. 3. 2025

	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 DYNAMIC ZONE Hrochová	9.00 POWER JÓGA Zúberová	9.00 KRUHOVÝ TRÉNINK Hrochová	9.00 VYLADEŇÉ CVIČENÍ Dudová	9.00 KRUHOVÝ TRÉNINK Hrochová	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							
	17:00-18:00	17.00 HiitCore Training Ceterová		17.00 NAUČ SE CVIČIT VE FITKU Děti 10-15 let	17.00 MOVE IT Ceterová			
	18:00-19:00		18.00 SILOVÝ KRUHOVÝ TRÉNINK Pavlas	18.00 BE FIT Ceterová		18.00 CARDIO CIRCLE TRAINING Tým	18.00 WEEKEND MASTER Tým	
	19:00-20:00	19.00 FITBOX Ceterová	19.00 SILOVÝ KRUHOVÝ TRÉNINK Pavlas		19.00 FITBOX Ceterová		18.15 PROBLEM ZONES Tým	
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, zjištění 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.

System 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.

### FITBOX

Na této hodi ně 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.

### POWER JÓGA

Power jóga je dynamická a silová formy 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,lepší 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!

### 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.

### 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 obnovení síly a energie. Chceme vám pomoci dosáhnout vyladěného těla, srdce a mysli, abyste se cítily 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 silové zaměření skupinové lekce je doplněno 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. fungování pohybového