

SKUPINOVÉ LEKCE – ROZVRH HODIN PLATNÝ OD 30. 3. 2023

	PONDĚLÍ	ÚTERÝ	STŘEDA	ČTVRTEK	PÁTEK	SOBOTA	NEDĚLE
DOPOLEDNE	7:00-8:00						
	8:00-9:00	8.15 SHREKŮV SYSTÉM Pokštef	8.15 SHREKŮV SYSTÉM Pokštef	8.15 SHREKŮV SYSTÉM Pokštef	8.15 SHREKŮV SYSTÉM Pokštef	8.15 SHREKŮV SYSTÉM Pokštef	
	9:00-10:00		9.00 PILATESJÓGA Chřová	9.30 FYZIO JÓGA Chřová	9.00 BODY SHAPE Lederová	9.00 BE FIT Lederová	
	10:00-11:00					10.00 SOKOLSKÁ VŠESTRANNOST Tým	
	11:00-12:00						10.30 WEEKEND MASTER Tým
	15:00-16:00						
ODPOLEDNE	16:00-17:00						
	17:00-18:00	17.00 HiitCore Training Ceterová	17.00 NAUČ SE CVIČIT VE FITKU Děti 10–15 let 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						
	21:00-22:00						



POSILOVACÍ LEKCE



DYNAMICKÉ LEKCE



RELAXAČNÍ LEKCE



NOVINKA



ZÁSKOK

SKUPINOVÉ LEKCE

Lecke probíhají ve vybrané místnosti (posilovna, velký, malý sál)
dle obsazenosti prostor a výběru trenéra.

Sokolovna Průhonice, Říčanská 118, 252 43 Průhonice, T: +420 267 310 506
Otevírací doba: Po – Pá: 7:00 – 21:00, So – Ne: 8:00 – 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.

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.

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 určena 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 WORKOUT

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 určena 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.

PILATES

Cvičení, které se zaměřuje na zpevnění a zeštíhlení těla, při kterém se klade důraz na

rovnováhu, správný postoj, dýchání, stabilitu a sílu. Vybudujete si silný střed těla - ploché břicho a silná záda. Podporuje si uvědomění vlastního těla, růst dlouhých a silných svalů, zvyšuje ohebnost, zlepšuje celkové držení těla. Metoda Pilates je vhodná pro každého, od úplných začátečníků až po sportovce. Díky cvičení Pilates můžete odstranit svalové dysbalance, redukuje chronickou únavu, odstraňuje stres, je vhodný pro lidi s opakovaným napětovým zraněním, s chronickou bolestí zad a se zájmem o prevenci osteoporózy. „Pilates může opravdu přispět k Vašemu zdraví, aniž by si přitom vybral daň na Vašem těle“.

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.

FYZIO JÓGA

Jógové cvičení pod vedením fyzioterapeutky. Zaměřuje se na zapojení hlubokých svalů těla, tzv. CORE - aktivují se svaly břišní a zádové, svaly pánevního dna. Vyváženě se posiluje a protahuje celé tělo v adekvátním tempu. Intenzita cvičení je variabilní, individuálně se přizpůsobuje přítomným klientům. Dostatek času je věnován i relaxaci. Cílem cvičení je nejen hluboká stabilizace páteře, ale i odpočinek pro tělo i mysl.

PILATESJÓGA

Cvičení propojující prvky jógy a Pilatesovy metody pod vedením fyzioterapeutky. Zaměřuje se na vyvážené protažení a aktivaci svalů celého těla. Cvičí se speciální fyzioterapeutické techniky nejen pro stabilizaci páteře a středu těla, ale i pro uvolnění často přetížených oblastí. Cílem tohoto cvičení je i důkladný odpočinek pro tělo a duši. Intenzita cvičení je variabilní, individuálně se přizpůsobuje kondici přítomných klientů.