

## DNY PLNÉ SPORTU 19.-20.2.2011

### Studio 1

9:00	SPINNING interval - střídání úseků pro zlepšení kondice
10:00	SPINNING endurance - zaměřeno na vytrvalost
11:00	BOSU posilovací - zpevnění a posílení svalů
12:00	ZUMBA party - pohyb v latinsko-americkém rytmu
13:00	KICK BOX - skvělé odreagování od stresu
14:00	Pilates - takový malý zázrak na zpevnění vašeho těla
15:00	Dance aerobic - zabavte se aerobikem
16:00	Power jóga - dynamicky pojatá jóga
17:00	SPINNING interval - střídání úseků pro zlepšení kondice
18:00	SPINNING endurance - zaměřeno na vytrvalost

### Osobní zóna

9:00	pěkné pozadí - cvičení na posílení hýžďových svalů
10:00	TRX - cvičte pouze s vahou vlastního těla
11:00	pevné břicho - cvičení na posílení břišních svalů
12:00	TRX - revoluční metoda cvičení s vahou vlastního těla
13:00	bodyforming - formování celého těla
14:00	TRX - cvičte pouze s vahou vlastního těla
15:00	zdravá záda - cvičení na posílení zádočných svalů
16:00	TRX - revoluční metoda cvičení s vahou vlastního těla
17:00	bodyforming - formování celého těla

10:00, 13:00, 16:00

HUMAN SPORT - vedené kruhové tréninky na posilovacích strojích, intenzivní kruhový trénink všech svalových skupin

Rozvrh lekcí je pro oba dva dny shodný

Akce je pro členy klubu zdarma. Nečlen jednorázové vstupné 145,-

Kapacita jednotlivých lekcí je omezena, rezervujte si svá místa včas na recepci klubu nebo na tel: 567 217 821