

Po	Út	St	Čt	Pá
2. 8.	3. 8.	4. 8.	5. 8.	6. 8.
9. 8.	10. 8.	11. 8.	12. 8.	13. 8.
16. 8.	17. 8.	18. 8.	19. 8.	20. 8.
23. 8.	24. 8.	25. 8.	26. 8.	27. 8.
30. 8.	31. 8.	1. 9.	2. 9.	3. 9.
6. 9.	7. 9.	8. 9.	9. 9.	10. 9.
13. 9.	14. 9.	15. 9.	16. 9.	17. 9.
20. 9.	21. 9.	22. 9.	23. 9.	24. 9.
27. 9.	28. 9.	29. 9.	30. 9.	

ENERGY ZONES - měsíční rozpis

	recovery	lehká až velmi lehká zátěž, trénink pro znovuoživení sil a energie. Tep. frekvence 55 – 65 % maxima.
	endurance	střední zátěž, pro zvýšení aerobní kapacity a snížení % tukové složky. Tep. frekvence 65 – 75 % maxima.
	strength	středně těžká až těžká námaha, pro získání svalové síly a vytrvalosti. Tep. frekvence 75 – 85 % maxima.
	interval	opakované zvyšování a snižování zátěže s výrazným zvýšením a snížením tepové frekvence pro zlepšování celkové kondice.
	race day	závod, maximální zátěž. Tep. frekvence 80 – 92 % maxima.

Pevné břicho – 25minutová lekce zaměřená na posílení břišních svalů.

Pěkné pozadí – 25minutová lekce zaměřená na posílení hýžděvých svalů.

Boot camp – dynamická lekce s využitím silově-vytrvalostních prvků ke zlepšení fyzické a psychické kondice.

Bodystyle – intenzivní aerobní lekce zaměřená na procvičení a zpevnění svalů celého těla.

Bodyforming – lekce kombinující aerobic a posilování, kde se rovnoměrně zpevňuje a formuje celé tělo.

Fit Kick Box – nekontaktní kondiční cvičení zaměřené na zvládnutí základních technik kick-boxu, zlepšení koordinace pohybu a zvýšení fyzické zdatnosti.

Tae-bo intro – lekce zaměřená na techniku úderů, kopů a jejich kombinací. Hodina vhodná jak pro začátečníky, tak pro pokročilé.

Tae-bo – lekce intenzivního cvičení složená z kopů, úderů a jejich kombinací, které na sebe bezprostředně navazují. Cvičení klade důraz na sílu, výbušnost, koordinaci a hlavně na vytrvalost.

Zdravá záda – speciálně vytvořený cvičební program zaměřený na odstranění svalových dysbalancí (nerovnováhy) trupu a na správné držení těla. Odstraní kulatá záda, bolesti v bederní oblasti a posílíte břicho.

Pilates – program balančního, silového a strečkového charakteru zaměřený na správné držení těla.

Chi-toning – cvičební program vycházející z jógy, pilates a cvičení 5 Tibeťanů. Je zaměřeno na protažení celého těla a posílení spodních svalových vrstev zejména v oblasti páteře, břicha, pánevního dna a svalstva zad.

Power yoga – lekce využívající kombinaci posilovacích a protahovacích cviků jógy, zaměřená na sílu, ohebnost a pružnost celého těla, správné dýchání, koncentraci na pohyb, rozvoj fyzické a psychické kondice.

Obratnost dětí – lekce pro děti zaměřená na rozvoj ohebnosti, obratnosti a koordinace těla.

Easy spin – lehká Spinning lekce určená pro začátečníky a pro ty, kteří na Spinning nechodí moc často.

Energy zóny – cíleně zaměřená Spinning lekce. Rozpis Energy zón a jejich popis najdete výše.

Team start – Spinning lekce s týmovým monitorováním tepové frekvence. Vysoce motivační lekce, na které je to vždy dílna.

Spinning ostatní – jízdy podle volné kreativity lektora či podle času během dne.

Zumba – kombinace tanečních kroků za doprovodu latinsko-americké hudby. Spojují se tu taneční prvky z rychlých a vášnivých tanců jako je salsa, merengue, sambá, mambo, flamenco či tango s posilovacími cviky, a tyto sestavy se v kratších či delších intervalech opakuji.