

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

ENERGY ZONES - měsíční rozpis

	recovery	<i>lehká až velmi lehká zátěž, trénink pro znovuoobnovení sil a energie. Tep. frekvence 50 – 60 % maxima.</i>
	endurance	<i>střední zátěž, pro zvýšení aerobní kapacity a snížení % tukové složky. Tep. frekvence 65 – 75% maxima.</i>
	strength	<i>středně těžká až těžká námaha, pro získání svalové síly a vytrvalosti. Tep. frekvence 75 – 85 % maxima.</i>
	interval	<i>opakované zvyšování a snižování zátěže s výrazným zvýšením a snížením tepové frekvence pro zlepšování celkové kondice.</i>
	race day	<i>závod, maximální zátěž. Tep. frekvence 80 – 92 % maxima.</i>

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

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

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

Bosu – cvičení určené pro komplexní zpevnění svalů celého těla, které má pozitivní vliv na zdravé držení těla, fyzickou kondici a redukci tuku.

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.

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

Nike dynamic – trénink s důrazem na týmovou práci a soutěživost zaměřený na dovednosti, cviky a metody k všestrannému procvičení těla.

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

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

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

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

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.

Pump FX – aerobní cvičení za doprovodu hudby, při kterém posilujeme a formujeme celé tělo za použití nakládací tyče s možností volby různých stupňů zatížení.

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

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.

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

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

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.

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