

Rozvrh sálových lekcí

PILATES

Pilates je metoda vhodná, bezpečná a účinná pro udržování tělesné kondice v jakémkoliv věku. Je opravdu vhodná pro každého, jelikož má rehabilitační účinky.

POWERJÓGA

Powerjóga je moderní pojetí cvičení jógy. Systém cvičení, určený pro širokou veřejnost, jež se nechce věnovat jen meditaci a náročným jogínským pozicím. Procvičíte celé tělo, koncentrujete se, zpevníte svalstvo a vzápětí přichází protažení a uvolnění těla. Vše je podporováno hlubokým a pravidelným dechem, který tělo zahřívá.

POSILOVÁNÍ CELÉHO TĚLA

Lekce je zaměřena na posílení problémových partií břicha, hýždí, boků, stehen a paží. Lekce je

dynamičtějšího rázu, kombinuje se cvičení s vlastním tělem i s pomůckami.

JUMPING

Velá lekce se odehrává na trampolíně. Cviky jsou prováděny do rytmů hudby, podle cvičitele. Lekce je vhodná i pro začátečníky. Je to cvičení velmi efektivní, bezpečné a šetrné pro vaše klouby.

SM SYSTÉM

Hodina představuje spíše terapii, než lekci. SM systém je ideálním cvičením pro prevenci bolesti zad, nápravy skoliózy, podpory správného držení těla a rehabilitaci po operacích páteře, kyčlí, kolen.

JITKA

PONDĚLÍ

18:00–19:00 Pilates

19:15–20:15 Kruhový trénink

STŘEDA

18:00–19:00 Power jóga

19:15–20:15 Kruhový trénink

SOBOTA

8:00–9:00 Kruhový trénink



KLÁRA

ČTVRTEK

16:30–17:25

Posilování celého těla

17:30–18:30

Jumping (trampolínky)



INDIVIDUÁLNÍ LEKCE

Provozujeme také individuální lekce s trenéry a dále i individuální lekce SM systému.

Pro více informací se prosím obraťte na recepční wellness nebo nás prosím kontaktujte na tel. čísle: **702 152 841**.

NA INDIVIDUÁLNÍ I SÁLOVÉ LEKCE JE NUTNÁ REZERVACE MINIMÁLNĚ 24 HODIN PŘEDEM.