

ROZVRH SÁLOVÝCH LEKCÍ

CVIČENÍ „DO FORMY“

Ideální cvičení pro formování těla do plaveček. Lekce je zaměřena na posilování celého těla s vlastním tělem i s pomůckami. Jedná se o středně těžké cvičení.

CORE TRÉNING + KRHOVÝ TRÉNINK

Kondiční cvičení s vlastním tělem i pomůckami. Lekce je zaměřena na posilování problémových partií, pevná záda, břicho, zadeček. Cvičení je vhodné pro všechny, kteří mají přebytečnou energii načerpanou v zimním období.

ELIŠKA

ÚTERÝ

17:30–18:30 Začínáme cvičit

SOBOTA

9:30–10:30 Zdravá záda

ZDRAVÁ ZÁDA

Středně lehké cvičení pro prevenci bolesti zad, nápravy skoliózy, správného držení těla, celkového zpevnění středu těla, pánevního dna, kde zapojíme i cviky na diastázu. Lekce je vhodná pro všechny i pro maminky po porodu.

ZAČÍNÁME CVIČIT

Lehký trénink pro všechny, kteří by rádi začali cvičit. Cvičení je vhodné i pro seniory nebo pro osoby s omezením. Tělíčko zahřejeme, protáhneme, lehce posílíme a užijeme si i relaxaci.

MARTINA

ÚTERÝ

17:30–18:30 Cvičení do Formy

SOBOTA

9:30–10:30 Core Trénink + Kruhový trénink



Sálové lekce se střídají. Na lekce je nutná telefonická nebo emailová rezervace minimálně 24 hodin předem.

Eliška: tel: +420 774 599 179, email: herzanovaeliska@seznam.cz

Martinka: tel: +420 731 229 566, email: makinesa@seznam.cz