

# Každý den si můžete se mnou zacvičit...

## !!! UPOZORNĚNÍ !!!

Z důvodu cvičebního pobytu u moře se ruší lekce v týnu od 7.5. do 14.5. 2010:

7.5. Dance aerobik Health and Fitness O.Š.

10.5. Ae+body+streč Health and Fitness O.Š.

11.5. Aerobik a formování těla SKC Ondřejov

14.5. Dance aerobic Health and Fitness O.Š.

<b>Pondělí 9,30-11,00</b> <i>Ae+body+streč</i> <u>Health &amp; Fitness</u> <u>OŠ</u> <u>Kongresové centrum</u>  <i>nově</i>	Lekce je vhodná pro mírně a více pokročilé cvičence. Tato 90ti minutová jednotka má velmi široký a pestrý záběr . Začátek je věnován aerobiku na rozehtání organismu. Po úvodním strečinku následuje nejdelší část formování těla a to s různými pomůckami: ručníky, činky, stepy, overbally, posilování s vlastním tělem... tato část nezapomíná na žádnou svalovou skupinu na našem těle! Půlhodinový závěr má velký úkol: důsledně protáhnout celé tělo. Vychází z power jógy a všichni se velmi intenzivně těší na závěrečnou polohu mrtvolky :O).
<b>Úterý 18,00-19,00</b> <i>Aerobik a formování těla</i> <u>SKC - Ondřejov</u>  <i>nová lekce</i>	Lekce pro mírně až středně pokročilé cvičence. První polovina této 60ti minutové lekce je věnována aerobiku, kde se díky základním krokům naučíme lehkou a zábavnou sestavu na rozehtání a nastartování našeho těla k následnému formování. Ovšem v následující části bychom neměli zapomenout na žádný sval na našem těle :-). Zada, paže, břišní svaly, hýždě, dolní končetiny...a samozřejmě strečink a relaxace! Je to skvělé odreagování, kdy se skutečně ocitnete plně v ději společného cvičení a starosti necháte daleko za sebou...
<b>Středa 17,00-18,00</b> <i>Step aerobik</i> <u>Family Fitness OŠ - Zličín</u>	Lekce určena pro středně i více pokročilé. Tato lekce má nejkratší tradici, ale díky šikovným a vytrvalým cvičencům se řadí mezi choreograficky náročnější cvičení. Je skvělé prožívat příběh v průběhu 60ti minut a odreagovat se tím od každodenních stresů... Stepu je věnován celý čas, takže je lekce velmi intenzivní a výborná pro trénink koordinace a kardiovaskulárního systému. Nikdy se na závěr nezapomíná na tak důležité protažení!
<b>Středa 18,00-19,00</b> <i>Dance aerobik</i> <u>Family Fitness OŠ - Zličín</u>  <i>nová lekce</i>	Lekce pro středně pokročilé. Pro ty co baví přemýšlet a vytvářet zábavnou choreografii, která vede celou hodinou a utíká při ní čas jak o závod. Při tom všem si ani nestačíte všimnout, že máte vše zcela propocené. Lekci téměř vždy uzavírá zpevnění břišních svalů, strečink a relaxace. Občas se to díky zapálení do aerobiku nestihne :O) ...
<b>Pátek 9,30-10,30</b> <i>Dance aerobik</i> <u>Health &amp; Fitness</u> <u>OŠ</u> <u>Kongresové centrum</u>  <i>nově</i>	60 minutová lekce pro pokročilé cvičence. Skvělá tečka za pracovním týdnem, kdy nasednete do vlaku plného aerobiku a tance, který nikde nestaví.. Uvolnit se, popustit uzdu fantazie a přitom si dát báječně do těla a ždímat triko. Tak o tom to je! Ani v této lekce nezapomínáme strečink a relaxaci.