

# ROZVRH LEKČÍ 2010

## AEROBICUS

tel.: 603 569 707 (sms, prosím)

e-mail: aerobicus centrum.cz

Bělehradská 554, Pardubice

www.aerobicus.webnode.cz

FB: Aerobicus Pardubice

WELLNESS SÁL		9 – 9:55	10 – 10:55	11-12	15- 15:55	16-16:55	17-17:55	18-18:55	19 -19:55	20-21
	PO	<b>Bosu</b> Míša	<b>Baby cvičo</b> Míša		<b>Děti ae</b> 7 – 9 Šárka	<b>Step</b> Šárka	<b>P-class</b> Šárka X	<b>Bosu</b> Míša	<b>ZUMBA</b> Katka K.	<b>P-class</b> Míša X
	ÚT	<b>Pilates +Flexi</b> Míša				<b>Fit ball</b> Šárka	<b>Fit joga</b> Zlatka	<b>Slide + Flowin</b> Míša	<b>Bosu +Flexi</b> Anička	<b>Chi toning</b> Anička
	ST	<b>Slide + Flowin</b> Míša	Cvičení pro seniory Míša			<b>P-class</b> Kačka L. X	<b>Kick box</b> Kačka L.	<b>Bosu</b> Míša	<b>ZUMBA fit</b> Pavla K.	<b>Step</b> Anička X
	ČT	<b>Bosu +Flexi</b> Míša	<b>Maminky</b> Míša		<b>Děti ae</b> 10 – 13 Míša	<b>BOSU</b> Míša	<b>Fit joga</b> Zlatka	<b>P-class</b> Kačka L. X	<b>BOSU</b> Míša	
	PÁ	<b>P-class</b> Kačka L. X			<b>Děti ae</b> 3 - 6 Šárka	<b>P-class</b> Šárka X	<b>Slide + Flowin</b> Míša	<b>Bosu +Flexi</b> Míša	<b>Pilates</b> Míša	
	SO	<b>P-class</b> Kačka L. X	<b>Bosu</b> Kačka L.				<b>P-class</b> Adéla X	<b>MTV STYLE DANCE</b> Adéla		
	NE	<b>P-class</b> Šárka X	<b>KALANETICS</b> Šárka			<b>P-class</b> Gábina X	<b>Slide + Flowin</b> Gábina	<b>Fit joga</b> Zlatka	<b>Bosu</b> Anička	<b>ZUMBA</b> Pavína

SPINNING SÁL		9 -10	10 - 11	15 - 17	17 - 17:55	18 – 18:55	19 – 19:55	20-21
	PO	Volná jízda	Volná jízda	Volná jízda	<b>SPINNING</b> Pavla M.	<b>SPINN body</b> Iva	<b>SPINN body</b> Míša	Volná jízda
	ÚT	Volná jízda	Volná jízda	Volná jízda	<b>SPINN body</b> Míša		<b>SPINN body</b> Verča	Volná jízda
	ST	Volná jízda	Volná jízda	Volná jízda	<b>SPINNING</b> Pavla M.	<b>SPINN body</b> Iva	<b>SPINN body</b> Míša	Volná jízda
	ČT	Volná jízda	Volná jízda	Volná jízda	<b>SPINN body</b> Míša		<b>SPINNING</b> Verča	Volná jízda
	PÁ	Volná jízda			<b>SPINNING</b> Instruktoři	Volná jízda		
	SO	Volná jízda	Volná jízda		Volná jízda	<b>SPINN body</b> Instruktoři		
	NE	Volná jízda			Volná jízda	<b>SPINN body</b> Instruktoři	Volná jízda	

**NÁŠ TYP:** U lekcí označených **X** máte možnost místo úvodní aerobní choreografie zahřát tělo na spinningových kolech!

**Objednávka je nutná na lekce BOSU! Na spinning je rezervace lepší, ale není nutná. V případě opakovaného naplnění některé z dalších lekcí budou rezervace na danou hodinu zavedeny! Jednotlivé cvičební hodiny se uskuteční od počtu tří návštěvníků (nebo po domluvě s lektorkou). Děkujeme za pochopení.**

### **AEROBIK A JEHO FORMY:**

**P-CLASS:** jednoduchá úvodní choreografie + posilování problematických partií těla.

**STEP:** dynamické cvičení na aerobních stupíncích, choreografie, výborné na formování dolní poloviny těla!

**FIT BALL:** zdravé cvičení na velkých míčích, zábavné posilování, balanční cvičení posilující hluboký stabilizační systém.

**SLIDE + FLOWIN:** cvičení na dlouhých kluzných pásech, intenzivní trénink celého těla, nově, jinak, komplexně, hubneme ☺ ! **POUZE U NÁS!**

**KICK BOX:** aerobní cvičení vycházející z bojového umění. Kopy, údery, úhyby i úniky, které jsou poměrně náročné na fyzickou kondici.

**BOSU:** systém cvičení na nafukovací kopuli pro komplexní zpevnění svalů celého těla, především na zdravé držení těla. Super spalování!

**FLEXI BARY:** geniální cvičení s kmitací tyčí, které účinkuje velice rychle. Zapojíte hluboké svalstvo zad, břicha a paží. PRO ZDRAVÁ ŽÁDA!

### **TANEC:**

**ZUMBA:** efektivní, zábavné, taneční! Hubnutí bez stresu! Střídání pomalého a rychlého tempa nejen v latinsko-amerických rytmech! **HIT!**

**BRIŠNÍ TANEC:** oblíbený tradiční tanec určený pro všechny věkové i váhové kategorie, pozitivně působí na psychickou a fyzickou pohodu.

**MTV STYLE DANCE:** tančeme jako hvězdy, proč ne? Madonna, Jackson... Podobně jako Zumba střídá pomalé a rychlé tempo. Hubněte zábavou!

### **BODY AND MIND:**

**FITNESS JOGA:** moderní forma jógy pro širokou veřejnost. Pomocí posilovacích a protahovacích cviků a dýchání vyrovnáváme svalové dysbalance!

**CHI TONING:** nejnovější forma cvičení. Spojení power jógy, pilates a pěti Tibeťanů. Efektivně a funkčně působí na vytrvalost, sílu a ohebnost!

**PILATES:** tvarování těla na základě spolupráce těla a mysli. Výsledkem je ohebné pevné tělo s pevným jádrem těla- power hous.

### **SPECIÁLNÍ PROGRAMY:**

**MAMINKY:** pro maminky po porodu zaměřené na rekonstrukci svalového korzetu a posílení dna pánevního.

**NÁŠ TYP:** Miminka vítána! – můžete pro sebe něco udělat a přitom své děťátko mít stále při sobě! Hlasitost hudby i tempo uzpůsobeno! ☺

**CVIČENÍ PRO SENIORY:** posilovací a protahovací cvičení s pomůckami i bez pro dříve narozené, kteří chtějí být stále fit!

**DĚTSKÝ PROGRAM:** ...k dispozici dětský koutek, přebalování pult, sedátko, ohrátka, nosítka, pitný režim schválený MŠMT...

**BABY CVIČO:** od cca 1,5 roku. Říkaneky, pohybové hry, základní vědomostní i pohybové dovednosti, opičí dráha, zábava v kolektivu vrstevníků ☺

**PŘEDŠKOLAČCI:** od 3 do 6 let. První cvičení bez doprovodu-základy rytmiky, gymnastiky, tance, podpora správného držení těla, vše formou hry!

**MLADŠÍ ŠKOLNÍ VĚK:** od 7. do 9.let. Zlepšování pohyb. schopností a dovedností (koordinace, flexibilita, rytmika), základy aerobního cvičení. ☺

**STARŠÍ ŠKOLNÍ VĚK:** od 10. do 13.let. Zdokonalování pohybových aerobních aktivit, vyrovnávání svalových dysbalancí, moderní styly. ☺

### **TYP PRO VÁS:**

**SPINNING:** skupinová jízda na spec. stacionárních kolech za doprovodu motivační hudby. Unikátní na zlepšení fyzické kondice a redukci hmotnosti.

**SPINNING BODY:** půlená lekce spinningu a posilování zaměřené na vytvarování celého těla.

**VOLNÁ JÍZDA:** volné hodiny spinningového sálu můžete využít pro svůj individuální trénink. Jízda bez lektora podle svého. ☺

## **CENÍK:**

### **Aerobní sál:**

JEDNOTLIVÉ VSTUPNÉ: 50,-Kč/lekce 55 min. (Zumba, MTV Dance style – 60,-Kč/hod.)

75,-Kč/ lekce 90 min.

PERMANENTKY: 10 vstupů: 470,- Kč (á 47,- Kč)

20 vstupů: 920,- Kč (á 46,- Kč)

30 vstupů: 1 350,- Kč (á 45,- Kč)

STUDENTSKÉ VSTUPNÉ: 45,-/ lekce 55 min., 20 vstupů 800,- Kč (á 40 Kč)

- pouze pro řádné denní studium!!! při uplatnění studentské slevy musíte předložit studijní průkaz, jinak sleva nemůže být uznána!!!

CVIČENÍ PRO SENIORY: 40,- Kč/hod. ... permanentka na 10 vstupů: 300,-Kč

### **Spinningový sál:**

JEDNOTLIVÉ VSTUPNÉ: 75,- Kč/ lekce 55 min.

110,- Kč/ lekce 90 min.

PERMANENTKY: 10 vstupů: 710,- Kč (á 71,- Kč)

20 vstupů: 1 400,- Kč (á 70,- Kč)

30 vstupů: 2 070,- Kč (á 69,- Kč)

STUDENTSKÉ VSTUPNÉ: 70,- Kč/ lekce, 20 vstupů: 1 250,- Kč (á 62,50 Kč)

- pouze pro řádné denní studium!!! při uplatnění studentské slevy musíte předložit studijní průkaz, jinak sleva nemůže být uznána!!!

VOLNÁ JÍZDA: 50,- Kč/ hod.

- permanentky jsou platné půl roku od data zakoupení
- po uplynutí tohoto termínu neuplatněné předplatné bez náhrady propadá
- jsou nepřenosné
- je možné zakoupit permanentky z fondu FKSP atp.

**TIP PRO VÁS:** ověřte si možnost proplacení permanentky vaší zdravotní pojišťovnou!!! ☺