

POPIS LEKČÍ Z4Y

AQUA AEROBIC

Zábavná forma cvičení, která využívá přirozeného odporu a tlaku vody a představuje tak nenásilnou, avšak účinnou formu fyzické zátěže.



POWER LEVEL AQUA AEROBIC

Silová lekce zaměřená zejména na tvarování horních končetin, trupu, prsních a břišních svalů. Během lekce narůstá úroveň zátěže. Při lekci se využívají nejrůznější pomůcky.

DANCE JUMP AQUA AEROBIC

Zábavná lekce aqua aerobice při níž se nacvičuje jednoduchá choreografie, nebo různé variace cvičení. Jde o příjemné cvičení a zpevňování těla zároveň. Při lekci se používá hlavně pomůcka aqua noodle. Hudba je latinsko-americká, nebo oldies.

BOSU PUMP fx

Posilovací hodina s využitím bosu a nakládacích činek, používají se základní posilovací cviky, díky Bosu se procvičí nejen povrchové svaly, ale i svaly hluboké, velmi účinné na posílení a tvarování celého těla.



BOSU CORE

Revoluční novinka pro všechny. Kondiční a posilovací cvičení se střední intenzitou. Bosu je rehabilitační pomůcka pro svalový i kloubní aparát.

CVIČENÍ S DĚTI

zahrnuje prvky z aerobiku, gymnastiky, pohybových her a tance. Cílem cvičení je především zlepšit pohybové dovednosti dětí (zejména koordinaci, flexibilitu a rytmiku) a fyzickou kondici.



FITBOX

Jedná se o skupinové, zábavné a energeticky vysoce účinné cvičení na speciálně upravených boxovacích totemech.

FITBOX FREESTYLE: Typ lekce vhodný zejména pro muže. Boj, posilování, sparring, dynamika.

STREET DANCE

Kurzy Taneční školy ZONE4YOU pro věkové kategorie: Děti 5-9 let, junioři 10-15 let, dospělí 15 let a více. Kurzy nejsou součástí členství (jsou placené zvlášť), lekce může navštěvovat i nečlen.



H.E.A.T. PROGRAM

H.E.A.T. neboli High Energy Aerobic Training je aerobní cvičení s vysokým energetickým výdejem. Představuje cvičení vycházející z přirozeného lidského pohybu - chůze. Využívá se speciálního běžícího pásu Maxerrunner®. Maxerrunner® je první a jedinečný mechanický běžící pás, který dokáže jednoduchým řízením plynule (což jiné pásy neumí) měnit sklon roviny až do imitace chůze a běhu v samotném horském terénu.



FLOWIN

je moderní tréninkový systém pocházející ze Švédska, který využívá váhu vašeho těla a plně dokáže nahradit veškeré fitness aktivity. Je založen na přirozených a plynulých pohybech bez doskoků a zatížení kloubů.

POWER YOGA

je cvičení založené na pravidelném opakování základních jógových pozic, které jsou dynamicky řazeny za sebou. Je zaměřena na vyrovnání svalové nerovnováhy, tvarování problémových partií, protažení svalů, uvolnění a relaxaci.



PILATES

Tento cvičební systém vede k posílení a protažení svalů celého těla. Cvičení rozvíjí koordinaci, sílu, rovnováhu, flexibilitu a dýchání. Propracovává zádové, břišní a hýžděvé svalstvo - svaly jako základ správného držení těla. Celkově vypracovává dlouhé, štíhlé svaly. Pilates nevyčerpává, spíše dodává energii. Cvičení obnovuje celkovou vitalitu.

SPINNING PROGRAM

Jde o energeticky účinné skupinové cvičení na stacionárních kolech, které spojuje hudbu, motivaci a představitivost do jednoho celku s přesně dávkovaným tréninkem. Tento originální cyklistický program nabízí fyzické a psychické prvky sportovního tréninku lidem každého věku a úrovně zdatnosti.



ZDRAVÁ ZÁDA A VYRÝSOVANÉ BŘICHO

Jedná se o zdravotní cvičení, které napomáhá odstranění svalových disbalancí, zpevnění a protažení zádočných a břišních svalů.

ZUMBA/MOVIDA

taneční lekce, která kombinuje zábavné s užitečným. Fitness program, který kombinuje aerobní cvičení s prvky latinsko-amerických a moderních tanců. Je vhodná pro každého, bez ohledu na věk a taneční úroveň.



TAE-BO

Cvičení, které spojuje prvky nejrůznějších bojových umění, jako jsou např. - karate, box, kick-box, taekwondo apod. Tae-bo cvičí ženy i muži. A to nejen pro jeho neobyčejně svižné a tudíž prokazatelně »redukční« tempo, ale i proto, že vám tvrdý vytrvalostní trénink umožní poznat hranice vlastních možností a vůle.



HARDCORE KRUHÁČ

je určen pro každého, kdo se nebojí dát svému tělu maximální záhuť, jaký možná ještě nezažil. Cílem je se pořádně odreagovat, zvýšit fyzickou kondici, rychlost a spálit nějaký ten buček. Jedná se o skupinový intenzivní silově vytrvalostní kruhový trénink ve 30ti minutách.

BE-FIT

Kompletní posilování celého těla za použití dostupného náčiní. Cvičení je zaměřené na zpevnění celého těla, zvláště problémových partií a stabilizačního systému. Bez choreografie. Pro rozvíjení všech svalových vláken se střídá statické a dynamické posilování.

TOTAL BODY

training Cílem lekce je formování a vytvarování celého těla v lehce dynamickém rytmu. Během tohoto tréninku procvičíte, posílíte a zároveň i protáhnete všechny partie svého těla.

