

NEWS4YOU červenec 2010

Milí členové Z4Y,

sluníčko se již plně hlásí o slovo a léto je v plném proudu, i přesto s námi můžete pracovat na vylepšení své fyzické kondice. U nás ani o prázdninách nezahálíme, tak přijďte na své oblíbené sálové lekce anebo využijte prodlouženou provozní dobu v bazénu.

Letní akce 1+1

Nabízíme Vám opět akci 1 + 1. **V pondělí 5.7. a v úterý 6.7.** si užíjte služeb našeho klubu se svými známými. Každý **člen Z4Y může přivést jednoho svého „kamaráda“**, který s ním bude čerpat některé z klubových výhod. Účastníci této akce z řad nečlenů mohou vstoupit do klubu Z4Y za výhodnějších podmínek.

Připravte se na léto!

Přinášíme Vám nový typ masáže **LETNÍ PEELING**, který je základem péče o tělo těm, kteří holdují slunění. Chrání před škodlivými vlivy prostředí, vyživuje, zjemňuje, ošetřuje pokožku a připravuje ji na opalování.

Využijte nabídku a buďte svěží jako letní ráno!

Letní ceny speciálních masáží:

Letní peeling (60 min.) obsahuje masáž dolních končetin a peeling	700 Kč 600 Kč
Lymfatická masáž (60 min.)	700 Kč 600 Kč
Masáž Lomi-Lomi (60 min.)	700 Kč 600 Kč

Pravidelné diskuze na téma životospráva a zdravý životní styl – 3. pokračování v úterý 20.7. v 19:30 hod

Rádi bychom Vám zpřístupnili nejnovější trendy v oblasti zdravého životního stylu a životosprávy, a proto jsme se rozhodli uspořádat **každý měsíc přednášku a diskusi** na témata, která Vás zajímají. Jedná se o další pokračování úspěšných červených přednášek a v rámci letních měsíců zůstávají přednášky ZDARMA. Své podněty můžete i předem směřovat na **výživového poradce** a fitness trenéra **Mgr. Filipa Pavlíka**. [Foto z přednášky na webu Z4Y.](#)

Provozní doba centra v letním období

PO – ČT 6:00 – 22:00

PÁ 6:00 – 21:00

SO, NE, SV. 8:00 – 21:00

Státní svátky PO 5.7. a ÚT 6.7. provoz od 8:00 do 21:00.

V době letních prázdnin přibývá využitelná doba v bazénu

Členové klubu mohou využít bazén v kteroukoliv denní dobu. Jedná se o tyto termíny:

3.7. – 18.7.

24.7. – 15.8.

21.8. – 29.8.

...důvodem je uvolnění kapacity „Plavání rodičů s dětmi“ o prázdninách.

Poslední volná místa na příměstský tábor „SPORTÍK“

Neváhejte a přihlaste své děti na SPORTÍKA. Termín přihlášek prodlužujeme do 10.7. Více informací u Silvie Kašparové: kasparova@zone4you.cz, +420 733 73 53 77

Prodloužení přihlášek na příměstský tábor „SQUASH“

Termín přihlášek na SQUASH kemp prodlužujeme také do 10.7. Více informací u Silvie Kašparové: kasparova@zone4you.cz, +420 733 73 53 77

Konzultace s neurochirurgem

Trápí-li Vás nějaký pohybový problém? Obráťte se na našeho klubového lékaře neurochirurga MUDr. Andreje Mrliana. V klubu bude přes prázdniny vždy v pondělních termínech **26.7., 2.8., 16.8. a 30.8. od 17 do 19 hod.** Nezapomeňte - první konzultaci má člen Z4Y zdarma.

Pečujeme o Vás kvalitní přírodní kosmetikou TOPVET

V průběhu léta se můžete těšit na novou **kosmetickou řadu** (sprchové gely, šampóny, tělová mléka a mýdla na ruce), kterou speciálně pro členy Z4Y vytvořila firma TOPVET. Receptury obsahují: aloe vera, regenerační a hydratační složky. Z aktivních látek jsou použity: aloe vera, pantenol, allantoin, fucogel, vitamín E, jojobový a mandlový olej. Firma TOPVET je certifikovaným výrobcem přírodní kosmetiky, informace o ní naleznete na www.topvet.cz. Zásobníky budou instalovány v hlavních šatnách a umývárkách.

Rozvrh sálových aktivit prázdniny 2010

SÁL I. - BOJOVÉ SPOR TY, BODY AND MIND, AEROBIC, TANEC, FLOWIN prázdniny 2010

	7:00 - 7:55	8:00 - 8:55	9:00 - 9:55	10:00-10:55	16:20 -17:15	17:20-18:15	18:20-19:15	19:20-20:15	20:20-21:15
Po							FIGHT 4 YOU	BOSU PUMP Fx	20:20-20:50 FLOWIN express
							Aleš B.	Katarina B.	Jirka P.
Út			FLOWIN+ pump				FITBOX	POWER JÓGA	
			Pavla J.				Zuzka H.	Aleš B.	
St		FLOWIN+ jóga					FITBOX FREESTYLE	BODYSTYLING	20:20-20:50 FLOWIN express
		Michal K.					Ondřej H.	Jana M.	Katarina B.
Čt		ZDRAVÁ ZÁDA VYRÝSOVANE BŘICHO	FLOWIN+ pump				FITBOX	ZDRAVÁ ZÁDA VYRÝSOVANE BŘICHO	
		Renča T.	Jana B.				Eva M.	Lucie M.	
Pá						FITBOX FREESTYLE			
						Ondřej H.			
So									
Ne				9:30 ZDRAVÁ ZÁDA VYRÝSOVANE BŘICHO		17:00-18:15 FITBOX FREESTYLE			
				Lucka M.		Jirka P.			

SÁL 2. - SPINNING, H.E.A.T. prázdniny 2010

	7:00 - 7:50	8:00 - 8:50	9:00 - 9:50	10:00 - 10:50	16:20 -17:10	17:20-18:10	18:20-19:10	19:20-20:10	20:20-21:10
Po	H.E.A.T. ranní spalování						H.E.A.T.	H.E.A.T.	
	Eva M.						Jirka Č.	Jirka P.	
Út							SPINNING	H.E.A.T.	
							Jana B.	Jana B.	
St	H.E.A.T. ranní spalování						H.E.A.T.	H.E.A.T.	
	Jirka P.						Pavla J.	Katarina B.	
Čt							SPINNING	H.E.A.T.	
							Kamila K.	Jana B.	
Pá	H.E.A.T. ranní spalování								
	Jirka P.								
So			8:30 H.E.A.T.						
			Petra Š.						
Ne			8:30 H.E.A.T.				H.E.A.T. slim	SPINNING	
			Katarina B.				Eva M.	Pája Č./Denise V.	

Lecke AQUA AEROBIC PO 19:30 Lucie, ÚT 7:00 Lucie, ST 18:30 Zuzka, NE 18:30 Lucie.