

PONDĚLÍ

7:00	H.E.A.T. PROGRAM®	60 min.
8:00	LES MILLS BODYBALANCE®	55 min.
9:00	LES MILLS BODYPUMP®	60 min.
9:00	H.E.A.T. PROGRAM®	55 min. hlídání
10:05	LES MILLS CXWORX®	30 min. hlídání
15:30	H.E.A.T. PROGRAM®	60 min. hlídání
16:00	TRX®	60 min. hlídání
16:30	H.E.A.T. PROGRAM®	60 min. hlídání
17:00	FUNKČNÍ TRÉNINK OUTDOOR MILADA	55 min.
18:00	LES MILLS BODYPUMP®	60 min.
18:30	H.E.A.T. PROGRAM®	60 min.
19:00	LES MILLS CXWORX®	30 min.

ÚTERÝ

9:00	TOTAL BODY BO DIESEL	55 min. hlídání
9:00	H.E.A.T. PROGRAM®	55 min. hlídání
10:00	LES MILLS GRIT®	30 min. hlídání
15:30	H.E.A.T. PROGRAM® SLIM	60 min.
16:30	LES MILLS GRIT®	30 min.
16:30	H.E.A.T. PROGRAM® SLIM	60 min.
17:15	KRUHOVÝ TRÉNINK	60 min.
18:30	LES MILLS BODYBALANCE® OUTDOOR PARK	60 min.
18:30	H.E.A.T. PROGRAM®	60 min.
19:30	ZDRAVÁ ZÁDA kurz	60 min.

STŘEDA

7:00	H.E.A.T. PROGRAM®	60 min.
8:00	LES MILLS BODYBALANCE®	55 min. hlídání
9:00	LES MILLS BODYPUMP®	60 min. hlídání
9:00	H.E.A.T. PROGRAM®	55 min. hlídání
16:00	TRX®	55 min.
16:30	H.E.A.T. PROGRAM®	60 min.
17:00	LES MILLS CXWORX®	30 min.
17:30	H.E.A.T. PROGRAM®	60 min.
17:30	LES MILLS BODYPUMP®	60 min.
18:30	H.E.A.T. PROGRAM®	60 min.
18:35	TOTAL BODY BO DIESEL	55 min.
19:40	LES MILLS BODYBALANCE®	60 min.

ČTVRTEK

6:30	LES MILLS CXWORX®	30 min.
7:00	LES MILLS BODYBALANCE®	45 min.
9:00	H.E.A.T. PROGRAM®	55 min. hlídání
9:00	KRUHOVÝ TRÉNINK	60 min. hlídání
10:00	TOTAL BODY BO DIESEL	55 min. hlídání
15:30	TRX®	60 min.
16:30	LES MILLS GRIT®	30 min.
16:30	H.E.A.T. PROGRAM®	60 min.
17:00	LES MILLS BODYPUMP®	60 min.
18:00	LES MILLS CXWORX®	30 min.
18:30	H.E.A.T. PROGRAM®	60 min.
18:45	PILATES CLINIC®	60 min.
19:45	LES MILLS BODYBALANCE®	60 min.

PÁTEK

7:00	H.E.A.T. PROGRAM®	55 min.
9:00	TRX®	60 min. hlídání
9:00	H.E.A.T. PROGRAM®	55 min. hlídání
10:05	LES MILLS CXWORX®	30 min. hlídání
15:00	H.E.A.T. PROGRAM®	60 min.
16:00	H.E.A.T. PROGRAM®	90 min.
17:30	LES MILLS BODYPUMP®	60 min.

SOBOTA

9:00	LES MILLS GRIT STRENGTH®	55 min.
9:00	H.E.A.T. PROGRAM®	55 min.
9:40	KRUHOVÝ TRÉNINK	60 min.

NEDĚLE

9:00	LES MILLS BODYBALANCE®	55 min.
9:00	H.E.A.T. PROGRAM®	55 min.
10:00	LES MILLS GRIT®	30 min.
18:00	H.E.A.T. RUN	60 min.
19:00	LES MILLS BODYBALANCE®	60 min.
19:00	H.E.A.T. PROGRAM®	60 min.

Rozvrh platný do 14. 7. 2019

Online rezervace pro členy klubu na www.tclub.cz

* lekce se konají v Městských sadech a na Miladě

* **hlídání** = možnost hlídání dětí

LEKCE	INTENZITA	POPIS
LEKCE LES MILLS®		Jedinečný koncept skupinových lekcí, které se cvičí ve více jak 20.000 klubech po celém světě. Jsou vytvořeny největšími profesionály ve svých oborech, díky čemuž je každý program jedinečný, zábavný a maximálně efektivní. Každá lekce je pod vedením profesionálního instruktora! Lekce se cvičí v tříměsíčních intervalech, abyste z každé choreografie dostali maximum.
LES MILLS CXWORX®	**	30-ti minutový trénink zaměřený na komplexní procvičení svalů v oblasti středu těla -CORE. Ideální v kombinaci s kardio či silovou lekcí.
LES MILLS BODYPUMP®	***	Skupinová lekce s nakládací činkou, díky které velmi rychle posílíte a vyrýsujete celé tělo. Díky využití kotoučů různé váhy je lekce vhodná absolutně pro každého. Lekce je zaměřená na rozvoj síly, kondice a zlepšení výdrže!
LES MILLS BODYATTACK®	****	Sportem inspirovaný kardio program, zaměřený na budování rychlosti, koordinace a vytrvalosti. Vysoce energetický trénink kombinuje atletické a aerobní prvky se silovým a stabilizačním cvičením.
LES MILLS GRIT®	****	Vysoce intenzivní, intervalový trénink. STRENGTH s nakládací činkou a kotoučem, zaměřený na budování síly a výdrže. PLYO zaměřený na budování vytrvalosti, hbitosti a rýsování těla. Díky EPOC efektu budete spalovat tuky až 9hodin po skončení tréninku!
LES MILLS BODYBALANCE®	*	Cvičení inspirované jógou, tai-chi a pilates. Zpevníte hluboké svaly v těle získáte vyšší ohebnost a zároveň pocítíte rovnováhu mezi myslí, tělem a duší.
KRUHOVÝ TRÉNINK	***	Lekce složená z více stanovišť. Díky kombinaci širokého spektra pomůcek a cviků docílíte zapojení svalů celého těla!
TRX®	***	Lekce na závěsném systému, díky němuž využíváte jako zátěž pouze váhu svého těla. Zaměřuje se na preciznost provedení cviků a procvičení všech svalových skupin.
ZDRAVÁ ZÁDA/SM SYSTÉM	*	Zdravotně-funkční lekce pod vedením specialisty na zdravý pohyb. Lekce je zaměřená na posílení hlubokého stabilizačního systému a vyrovnání disbalancí způsobených našimi denními stereotypy. Lekce v kombinaci s využitím posilovací gumy SM SYSTEM.
PILATES CLINIC®	*	Zdravotně - funkční lekce. Jedná se o preventivní cvičení na podložce zaměřené na vnímání vlastního těla, které může pomoci k jeho správnému držení a tím předejít zdravotním problémům.
H.E.A.T. PROGRAM®	**	Nejoblíbenější skupinová kardio lekce na chodících pásech Maxerrunner. Díky tomu, že vychází ze základního lidského pohybu - CHŮZE, je lekce vhodná pro každého! Jedná se o jedinečný kardio trénink pro redukci tuku, zvýšení kondice a zlepšení výdrže.
H.E.A.T. PROGRAM® CORE	**	Kombinace úseků klasické lekce H.E.A.T. PROGRAM s posilováním středu těla-CORE na podložce.
H.E.A.T. PROGRAM® RUN	***	Kombinace klasické lekce chůze H.E.A.T. PROGRAM s během. Díky zvýšení tepové frekvence v běžeckých usecích dosáhnete maximálního kardio tréninku.
H.E.A.T. PROGRAM SLIM	*	Lekce H.E.A.T. PROGRAM v pomalejším tempu zaměřená na udržení tepové frekvence ve spalovací zóně. Lekce vhodná jak pro začátečníky, tak pro klienty s hlavním cílem redukce tuku. – obtížnost jedna hvězdička