



Rozvrh cvičení září–říjen 2017

Dům Salve s.r.o.
Na Příkopech 5579
430 01 Chomutov

telefon/fax 474 335 341
mobil: 725 518 775
e-mail info@dumsalve.cz

	08.00 h	09.00 h	10.00 h	11.00 h	14.00 h	15.00 h	16.00 h	17.00 h	18.00 h	19.00 h
Pondělí		pilates Iva	rehab. a kond. cvičení 60+ Iva				vitální jóga Ilona	bodyforming začátečníci Martina	bodyforming pokročilí Martina H.	hathajóga Ilona
				14–17 hod. lekce s trenérem – programy zaměřené na hubnutí a posilování *S						
Úterý	8.30 h jóga Jana		rehab. a kond. cvičení 60+ Iva/Ilona				pilates Iva	powerjóga Jana K. *P	kurz Mohendžáro od 19. 9. Martina V. *P	
								17.30 funkční *S kruhový trénink Iva		
Středa	8.30 h terapeutická jóga Ilona			jóga Kateřina			16.30 h powerjóga Eva	17.30 h bosu *P Dita	18.30 h powerjó- ga pokročilí Ilona	
						KSN od 4.10. *S Iva		19.30 h spon- tánní tanec Martina V.		
Čtvrtek		pilates Iva	rehab. a kond. cvičení 60+ Iva/Ilona				pilates Iva	hathajóga Ilona	bodyforming Martina H.	kundalíní jóga 90 min. Pavlína
				14–18 hod. lekce s trenérem – programy zaměřené na hubnutí a posilování *S						
Pátek		vitální jóga Ilona						17.30 h bosu Dita		
Sobota		různé styly jógy a lektoři 60 / 90 / 120 min								

*P – podkroví, *S – sál 2. patro

Kurz snižování nadváhy a zdravého životního stylu

od 4. října do 13. prosince 2017
každou středu od 17.30 do 19.00 hod.

Další
možnosti
cvičení:

Samostatné cvičení – využijte pro svůj vlastní trénink
Kardio zóna – spinningová kola, chodící a běžecký pás, veslařský trenažér
Individuální tréninky
Masážní programy na Rolleticu

ANALÝZA TĚLA IN BODY 230

diagnostika podílu hmotnosti tukové, svalové tkáně a vody. Výpočet BMI, WHR a bazálního metabolismu.

Lektorka: Iva Vopičková, Ilona Kindlová **cena: 330 Kč / 3. měření ZDARMA**

BODYFORMING

Speciální cvičení zaměřené na formování těla. Posilující cvičení, kde je využívána jak vlastní váha těla, tak cvičební pomůcky jako jsou thera-bandy, malé gumy, činky, overbaly, bosu, flowin a další.

Lektorky: Martina Heischmannová, Dita Petrboková **cena: 90 Kč / 60 min**

BOSU

cvičení na balanční pomůcce, která pomůže posílit celé tělo, především hluboký stabilizační systém.

Lektorka: Dita Petrboková **cena: 90 Kč / 60 min**

BUNGY PUMP

jsou multifunkční tréninkové hole s vestavěným odporem 4kg, určené pro chůzi. Vestavěný odpor dává uživateli efektivní, ale jemný fitness a silový trénink. Dosáhnete o 77% větší spotřebu kalorií, aktivujete až 90% svalstva.

Lektor: Iva Vopičková **cena 90 Kč / 90 min**

FIT PROGRAMY S TRENÉREM

funkční tréninky zaměřené na posílení a hubnutí, přizpůsobené vašemu zdraví a kondici.

Lektorky: Iva Vopičková, Martina Heischmannová, Ilona Kindlová **cena: 110 Kč / 60 min**

FUNKČNÍ KRUHOVÝ TRÉNINK

užijete si radost z pohybu a posunete své hranice při cvičení s vlastní vahou a nejmodernějšími fitness pomůckami, kde se neklade tolik důraz na váhu, ale spíše na balanc, výdrž a dynamiku. Díky stálé kontrole tepové frekvence dochází k cílenému spalování tuků během celé lekce.

Lektorky: Iva Vopičková, Dita Petrboková **cena: 90 Kč / 60 min**

HATHAJÓGA

souhrn fyzických, dechových a očištných technik, které vedou k celkovému pročištění. Pomocí těchto technik dochází k harmonizaci a spojení těla, mysli a jemných energií. Odstraňují z těla toxické látky a vyrovnávají nerovnováhu v organismu.

Lektorka: Ilona Kindlová **cena: 90 Kč / 60 min**

JÓGA

vnímání těla pomocí dechu relaxace, jógových asán, pozdrav slunci, soustředěné protažení, vědomé posílení těla i mysli, mantry.

Lektorky: Ilona Kindlová, Jana Kopecká, Kateřina Šilhánková **cena: 90 Kč / 60 min, 130 Kč / 90 min**

KUNDALÍNÍ JÓGA

Je spojením dynamického cvičení, statických pozic (asán, krií), dechového cvičení, meditací a manter.

Lektorka: Pavlína Kardová **cena: 140 Kč / 90 min**

PILATES

tvorování postavy se zaměřením na posilování středu těla (hlubokého stabilizačního systému), protahování, koordinaci a zlepšení dýchání. Pilates s pomůckami jako je bosu, roller, magic circle, overball a další přispívá k intenzivnějšímu zapojení svalů ale i příjemnému uvolnění.

Lektorky: Iva Vopičková **cena: 90 Kč / 60 min**

POWERJÓGA

cvičení zaměřené na protažení, posílení, uvolnění celého těla i mysli. Rozvíjí souměrně a celistvě svalový korzet a nevynechá jediný sval na těle, práce s dechem, pozice se provádí dynamicky, protažení a závěrečná relaxace.

Lektorky: Jan Kopecká, Eva Sadílková, Ilona Kindlová **cena: 90 Kč / 60 min**

REHABILITAČNÍ A KONDIČNÍ CVIČENÍ 60+

cvičení přizpůsobené starším

Lektorky: Iva Vopičková, Ilona Kindlová **cena: 50 Kč / 60 min**

ROLLETIC

je masážní stroj, který dokáže tvarovat postavu, zpevnit problematické partie a odstranit nebo alespoň zmírnit problémy s celulitidou. Díky prokázaným výsledkům se dnes Rolletic řadí mezi nejpoužívanější přístroje na formování postavy a řešení problémů celulitidy po celém těle

cena: 80 Kč / 20 min

SAMOSTATNÉ CVIČENÍ

využijte pro svůj vlastní trénink prostoru a cvičebních pomůcek.

cena: 80 Kč / 60 min

TERAPEUTICKÁ JÓGA

jemná lekce jógy v pomalém plynutí pozicemi, zaměřená na aktivaci a posílení centra těla a na protažení a uvolnění svalů zad. Posílení hlubokého stabilizačního systému a svalů pánevního dna. Vhodná pro začátečníky.

Lektorka: Ilona Kindlová **cena: 90 Kč / 60 min**

VITÁLNÍ JÓGA

lekce příjemného protažení s přístupem hathajógy a dynamikou sekvencí ovlivňujících hormony, metabolismus, proudění lymfy a energii organismu.

Lektorka: Ilona Kindlová **cena: 90 Kč / 60 min**

VÝŽIVOVÉ PORADENSTVÍ

Lektorka: Iva Vopičková **cena: 390 Kč / 60 min**

SPONTÁNNÍ TANEC

uvolnění a načerpání energie v tanci.

Lektorka: Marina Výborná **cena: 90 Kč / 60 min.**