

ROZVRH KONDIČNÍHO CVIČENÍ ŽEN – ZÁŘÍ 2022 AŽ LEDEN 2023

Pondělí	19:00 – 20:00	20:00 – 21:00		Středa	20:00 – 21:00
1. 5.9. 3.10. 7.11. 5.12. 2.1.	Aerobic mix Martin	Kruhový trénink Martin		1. 7.9. 5.10. 2.11. 7.12. 4.1.	Pilates Romana
2. 12.9. 10.10. 14.11. 12.12. 9.1.	Fitness joga Romana	BOSU Core (liché měsíce) Zdravá záda (sudé měsíce) Romana		2. 14.9. 12.10. 9.11. 14.12. 11.1.	Bodystyling Vláďa
3. 19.9. 17.10. 21.11. 19.12. 16.1.	BOSU Cardio Martin	Kondiční cvičení Martin		3. 21.9. 19.10. 16.11. 21.12. odpadá 18.1.	Aerobic Mix Vláďa
4. 26.9. 24.10. 28.11. 23.1.	Kruhový trénink Klára	Step aerobic Klára		4. 28.9. odpadá 26.10. 23.11. 25.1.	BOSU Core Vláďa
5. 31.10. 30.1.	Aerobic Mix Martin	BOSU Core Martin		5. 30.11.	Kruhový trénink Vláďa

* Změna rozvrhu vyhrazena

Druhy cvičení:

Aerobic mix	kondiční / taneční / kardio hodina zpravidla bez posilování
Bodystyling	kondičně posilovací hodina, posilování vlastní vahou těla popř. s náčiním
BOSU® Cardio	cvičení na balanční pomůcce BOSU® zaměřené na fyzickou kondici
BOSU® Core	cvičení na balanční pomůcce BOSU® zaměřené posilování středu těla
Kondiční cvičení	cvičení s využitím náčiní (stepy, gymbally, overbaly apod.)
Kruhový trénink	cvičení + posilování na stanovištích
Pilates, Fitness joga	posilovací a protahovací cvičení, dechové cvičení
Zdravá záda	posilovací a protahovací cvičení zaměřené na správné držení těla

Cena: členství 500,- Kč / rok + 75,- Kč / hod (permanentka 10 vstupů)

nebo členství **Dospělí** – 1750,- Kč / půlrok, **Senioři nad 65 let** - 1300,- Kč / půlrok

Hodina „na zkoušku“ za 80,- Kč. Roční členství je vždy dle kalendářního roku (leden až prosinec).

Cvičenci jsou povinni dodržovat veškerá aktuální hygienická nařízení vlády ČR související s COVID-19.

Na všechny cvičence se těší cvičitelé Sokola Libeň. Aktuální verze rozvrhu vždy na <http://www.sokol-liben.cz>