

Ing. Lenka Jebousková

604 898 254

**e-mail: fitline@seznam.cz**

Veverkova 1631/5 – u stadionu Bavlna, Hradec Králové, 3. patro

731 491 914 / 498 500 431, fitline@email.cz, www.fitline.cz

FITLINE® SELFNESS INSTITUT

První SELFNESS INSTITUT v ČR

představuje životní styl zítřka:

rovnováha &harmonie = „kultura těla+mysli+ducha pro každého“

*SELFNESS je víc než wellness. Nestagnujte, selfness Vás aktivizuje a posune dál!*

*Selfness je TRENDY FILOZOFIE obrácená do sebe - zajistí Váš komplexní osobní růst.*

*SELFNESS je Vaše budoucnost se značkou Fitline® nechte zazářit Vaše tělo zevnitř.*

*Fitline® metodiky jsou celostní, náš úhel pohledu je 360° a zaostřeno je na ZDRAVÍ.*

* Fitness lekce pro zdravá záda, hubnutí, kondici
* Nové trendy a aktivity pro děti i dospělé
* Individuální péče - tréninky, diagnostika a poradenství, redukční i zdravotní programy
* Speciální programy - pro seniory, těhulky, miminka, zdravotní cvičení pro děti i dospělé
* Outdoor programy ve Fitline® Fit Park Libčany a Komplexu Elipsa se stezkou zdraví
* Nutripraktika – poradna výživy, tvorba jídelníčků na míru, vyvážené a chutné Fitline® receptury pokrmů pro zdravý dětský jídelníček a hubnutí
* Fyzioterapie - holistické, lymfatické, rehabilitační masáže, kompenzace sportovců
* Wellness procedury – vertikální turbosolárium, masáže relaxační a rekondiční
* Body Care- péče o tělo – zaostřeno na celulitidu, tuky, otoky, strie, detoxikaci, body lifting, neinvazivní mezoterapie na přírodní bázi
* Skin Care- kosmetika a depilace, manikúra
* Redukční kurzy a campy, víkendové akce
* Selfenss učení - filozofie 4D bilance®, modul Self-Rehab, Self-Energy, Self-Slim, Self-Baby

Fitline shop - prodej doplňků výživy, tělové péče a kosmetiky, rehabilitačních pomůcek

Provozní doba recepce: Po - Pá 8:30- 12:30 a 15:30- 20:30 h

Ne 15:30- 20:30 h. Dopolední provoz vždy mezi lekcemi.

Zavřeno ve statní svátky - 1.5.2016 a 8.5.2016.

***Dělej, co funguje, investice se vyplatí, když řešení existuje!***

**

VYPALTE TUKY A CELULITIDU

**=NOVINKA=**

**BODY MIX SERIES**

**+**

**INTENSIVE HOT ANTICELULITE OŠETŘENÍ**

***Zaváděcí cena pro -INTENSIVE HOT CARE***

***anticelulitidní a redukční ošetření, progresivní metoda pro aktivaci metabolismu. Redukce objemu a odstranění celulitidy modelační masáží s účinnými látkami, které působí na principu ultrazvuku a radiofrekvence. Upozorňujeme na opravdu pálivý efekt účinných látek. Nevhodné pro těhotné a kojící.***

Doporučení pro maximální efekt: 6 ošetření na 60 minut jako 6 týdenní nebo 14 denní kúra.

**Cena: 4.250,-Kč/6 ošetření Běžná cena: 5.600,-Kč**

***Garantované výsledky Fitline® Institutu:***

* Přinášíme neinvazivní alternativní terapie (bez jehel, přístrojů, chirurgických zákroků apod.) bez vedlejších účinků či dopadů na zdraví
* Používáme pouze přípravky z čistě přírodních materiálů, s vysoce aktivními látkami v účinné koncentraci a formě
* Pro efektivní účinek je zásadní kvalitní diagnostika a stanovení příčiny nerovností, objemu či ochablosti problémových partií
* Vycházíme z naší 20 leté praxe řešení problematiky celulitidy, otoků, strií a kombinujeme ji s nejnovějšími poznatky v oboru
* Využíváme nejefektivnější metody neinvazivní mezoterapie, vycházející z laboratorních výzkumů a klinických studií pro garantované výsledky
* Umíme dosáhnout nejen zlepšení, ale faktického odstranění celulitidy, otoků strií – **ošetření je proces, který jako tělo musí projít fázemi a vývojem**, tj. musí se měnit adekvátně změnám na Vašem těle krok po kroku (od uzlíků a fibrózní celulitidy, přes edémovou, dále pak odstranit otoky a finálně remodelovat, vyhladit, zpevnit)

**Není důležitý věk ani váha, ale jak pečuješ o své tělo a co z něj vyzařuje!**

FITLINE INFOLINKA: 498 500 431

MOBIL: 731 491 914

www.FITLINE.cz

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 11:30 - 12:25 | 15:45 - 16:40 | 17:00 - 17:55 | 18:00 - 18:55 | 19:15 - 20:10 |
| Po |  |  | Pilates REHAB | FBI - Fat Burn INTERVAL | Flowin SLIMMING |
| Út | Pilates  REHAB |  | Full Body  Aerobic | Body Mix SERIES |  |
| St |  | GRAVID BALL Pilates | Pilates-Tchi YOGA | INTERVAL  REHAB | Flowin SLIMMING |
| Čt | Pilates  REHAB |  | Full Body  Aerobic | Body Mix  SERIES | Pilates ROLLER |
| Pá |  |  | Pilates  REHAB | FBI - Fat Burn INTERVAL od 18:15 |  |
| Ne |  |  | Pilates-Tchi YOGA | INTERVAL  REHAB od 18:15 |  |
| PROGRAMY DOSPĚLÍ Období: 12 týdnů Jednotlivě: 100,-Kč Kredit 10 lekci: 900,-Kč  bez časového omezení | | | 1x týdně | 960,- Kč | 80,- Kč/lekce |
| 2x týdně | 1440,-Kč | 60,- Kč/lekce |
| 3x týdně | 1440,-Kč | 40,- Kč/lekce |

Zavřeno ve statní svátky - 1.5.2016 a 8.5.2016.

ROZPIS DOSPĚLÍ 4.4.-26.6. 2016

**Formativně-kondiční programy FIT&CONDITION**

**Full Body Aerobic**= formativní cvičení při hudbě, vhodné pro celkové formování postavy a kondici, krátké aerobní zahřátí 15 min plus posilování všech svalových skupin s vlastní zátěží, doplněné intenzivnějším protažením dynamickou formou,  vhodné pro všechny.

**Pilates ROLLER** = účinné cvičení při relaxační hudbě s využitím pěnového válce - cviky jsou s důrazem na dýchání věnovány zpevnění středu těla, zejména páteře a hlubokých svalových skupin, cílený rovnoměrný rozvoj svalů a udržení svalové rovnováhy, výrazné posílení břišních svalů, prevence bolestí zad, posilování všech svalových skupin**. "VÁLENÍ" JE TERAPIE VHODNÁ PRO KAŽDÉHO!**

**Pilates-Tchi YOGA =** trendy cvičení flow sestavy kombinující prvky jógy, pilates a tai-či, tato modifikace přibližuje jógu každému, sestavuje cvičení z nejúčinnějších cviků a technik různých směrů, eliminuje některé náročné jógové pozice a výdrže nevhodné při některých zdravotních omezeních či po úrazech a naopak učí principům dynamické stabilizace, posiluje hluboké svalové skupiny, působí uvolnění páteře a zkrácených svalů, působí aktivně nejen na fyzické tělo, ale i na mysl a psychiku**. JÓGA S BOJOVÝM UMĚNÍM CELKOVĚ HARMONIZUJE!**

**Zdravotně-rehabilitační programy HEALTHY&PRETTY Pilates Rehab**= cvičení, zaměřené na odstranění a prevenci bolestí zad, uvolňování páteře a zkrácených svalů, lekce je vhodná i při zdravotních omezeních, poúrazových stavech, po operacích, cvičení pro zdravé klouby tudíž je vhodné pro každého.

**GRAVID BALL Pilates** = oblíbená lekce vedená v pomalém tempu při příjemné hudbě s využitím velkých balónů a overballů, spojení protahovacích, zpevňovacích, dýchacích a relaxačních cviků vede k celkové harmonizaci, je vhodné NEJEN pro těhotné na podporu psychické pohody a fyzické kondice, doplněno cviky z GravidPilates vhodných i pro maminky v šestinedělí.

**INTERVAL Rehab**= **NOVINKA:** modifikace klasického pilates a kruhového tréninku, zaměřené na odstranění a prevenci bolestí zad, uvolňování páteře a zkrácených svalů, lekce je vhodná i při zdravotních omezeních, poúrazových stavech, po operacích, cvičení pro zdravé klouby a posílení hlubokých svalových skupin. Interval Rehab umožňuje využít nové trendy a pomůcky pro vyšší rehabilitační dopad.

**Redukčně-zpevňovací programy FORM &SLIM**

**Body Mix SERIES** = **NOVINKA:** efektivní redukce tuku a posílení svalových skupin celého těla, efektivně zapojuje střed těla – CORE, zaměřuje se na problémové partie, opticky vyrovnává tělesné dysproporce, zpevňuje hýždě a nohy, perfektně posiluje prsa a ruce. Ojedinělý koncept HUBNUTÍ a FORMOVÁNÍ TĚLA spojením cviků do sérií pro intenzivní zátěž a správný dril při dvojkombinacích pomůcek (Kettlebell +Ball, Flowin + Overball, Bar + Roller)

**Lekce navozuje tzv. burn after affect tedy spalování tuku až po ukončení zátěže.** Intenzivní trénink má tedy vyšší účinnost na spalování tuků a to i přes to, že při samotném cvičení vydáte mnohem méně energie z tukových zásob. **NOVÝ IMPULS DO VAŠÍ CVIČEBNÍ RUTINY**!

**FLOWIN® SLIMMING** =intenzivní formování postavy a hubnutí, efektivní posílení svalových skupin celého těla, působí zeštíhlení pasu, zpevnění hýždí a nohou (i na opomíjené vnitřní straně stehen), perfektně posiluje břicho.

**"FBI" = Fat Burn INTERVAL** = **NOVINKA:** využívá různých pomůcek a cviků formou kruhového intervalového tréninku, které působí velmi intenzivně. Lekce je doplněna o protahovací cviky pro zeštíhlení postavy. Cvičení zvyšuje vytrvalost, zrychluje metabolismus a umocňuje schopnost těla spalovat více tělesného tuku i po skončení tréninku. **OBLÍBENÝ KRUHÁČ, NOVÝ ZÁSOBNÍK CVIKŮ s NOVÝMI CVIČEBNÍMI POMŮCKAMI V RETRO KRUHOVÉM USPOŘÁDÁNÍ!**

ROZPIS DĚTI 4.4.-26.6.2016

Zavřeno ve statní svátky - 1.5.2016 a 8.5.2016.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 9:00 - 9:55 | 10:15 - 11:10 | 11:30 - 12:25 | 15:45 -16:40 | 17:00 - 17:55 |
| Po | MUZIKUS 1,5-3 roky | MUZIKUS 1,5-3roky | PIDICVIKY Koťata  0-3 měs | Instrumentálka Malý PIANISTA 3,5-5 let |  |
| Út | CVIČENÍČKO  1-2 roky | CVIČENÍČKO 2-3 roky |  | Outdoor přípravka RANGERS -kids 3-6 let |  |
| St | PIDICVIKY  Štěňata 3-6 měs.  od 9 hod | PIDICVIKY Lvíčata 6-9 měs. od 10 hod | PIDICVIKY  Medvíďata 9-12 měs. od 11 hod. | Instrumentálka Malý PIANISTA 3,5-5 let |  |
| Čt | CVIČENÍČKO 1-2 roky | Mini RANGERS 2-3 roky |  | Enviro-Stories YOGA KIDS  3-6 let | Outdoor Přípravka RANGERS - junior 6-11 let |
| Pá |  |  |  | Funkční trénink FLOWIN KIDS  6-11 let | Outdoor - Survival BANDA LUFŤÁCI od 11 let |
| PROGRAMY KIDS & TEEN Období: 12 týdnů Jednotlivě: 90,-Kč | | | 1x týdně | 840,- Kč | 70,- Kč/lekce |
| 2x týdně | 1200,-Kč | 50,- Kč/lekce |
| 3x týdně | 1080,-Kč | 30,- Kč/lekce |

**Dětské programy BABY&MAMA (rodiče a děti)**

**Pidicviky** (cvičení rodičů s miminky) = cvičení v doprovodu básniček a písniček pozitivně působí na psychomotorický vývoj děťátka, maminky se naučí manipulaci s miminky dle nejnovějších principů, členěno do skupin 0-3, 3-6, 6-9, 9-12 měsíců

**Cvičeníčko** (cvičení rodičů s dětmi) = pohybová průprava a podpora rytmického cítění, podpora rozvoje hrubé i jemné motoriky dítěte, členěno na skupiny od 1-2 let a od 2-3 let

**Muzikus (rodiče s dětmi)** = podpora rytmického cítění a vztahu k hudbě, členěno na skupiny od 1,5-3 roky, program rozvíjející hudební cítění a vnímání dětí již od útlého věku, lidové, filmové i pohádkové písně, netradiční pojetí písní (Svěrák, Uhlíř, Nohavica, Skoumal.), nácviky recitace a vystoupení, doprovodné motivační aktivity a pohybové hry.

**Mini RANGERS**= teoretická a praktická ekologická výchova pro děti v doprovodu rodičů, příprava na pobyt a pohyb v přírodě a víkendové akce, věkově přiměřené ekohry, tématické pracovní listy

**Dětské programy KIDS&TEEN (bez rodičů)**

**Yoga Kids** = trénink základních pohybových dovedností adekvátně věku, vycházejících z gymnastiky a dětské jógy, pohybové hry, dynamicko-protahovací cvičení a zpevňovací cviky v doprovodu básniček, pohádek a hudby, od 3 do 6 let. Inovativní je metodika Enviro-Stories - živá animace formou příběhů a básniček, jednotlivé pohybové sestavy a pózy aplikující YOGU do výuky barev, abecedy, rostlin a zvířat. **NOVINKA!! ZÁBAVA & SPONTANEITA DĚTSKÝCH LEKCÍ YOGY S EDUKACÍ A POZITIVNÍM TERAPEUTICKÝM DOPADEM!**

**Instrumentální přípravka =** "hudební nauka" zábavnou formou vhodná pro děti od 3,5 roku, nácvik rytmizace za využití Orffových a  jiných hudebních nástrojů, příprava na nástrojovou hru (piano, kytara, flétna), zpěv lidových i umělých písní.

**Flowin Kids** = všestranný trénink pro kluky i holky od 8 let, „trendy cvičení s využitím Flowin®,(„sportovka“ =modifikace pro sportovce od 6 let– kompenzační a kondiční trénink) exkluzivně s Head trainerem Flowin® Kids pro ČR: Lenkou Jebouskovou.

**Rangers (přípravka outdoor)** = moderní i tradiční metody poznávání přírody, aktivní ochrana rostlin a živočichů, celoroční projekt poznání všech složek neživé přírody v jednotlivých ročních obdobích s průvodci z rostlinné a živočišné říše, hravá forma prvopočátku „ochrany přírody“, doplněná hudbou a výtvarnou činností, přípravka na outdoor a přežití, s nadstavbou formou víkendových aktivit, členěno na skupiny mladší od 3 do 6 a starší od 6-11 let. U mladší skupiny jsou tematické dobrodružné víkendy (cyklo, voda, hory), nové aktuální nejen sportovní disciplíny (slackline, frisbee, questing, GPS hiking atp.) plus letní tábory, resp. puťáky s doprovodem rodičů.

ŠKOLKA FITLÍNEK

První OUTDOOR školka v ČR, která učí umění žít a formuje zdravý životní postoj dětí v celostním pojetí (pro děti od 18 měsíců do 7let)

Specifický vzdělávací program:

„**Naučme se, co chybí dnešnímu světu – harmonie a rovnováha“**

* Široké spektrum zájmové činnosti v **centrech aktivit** (např. hudebna, dílnička, kuchyňka, přirodovědna a pozemky, tělocvična, AZŽ učebna)
* **Pozitivní ovlivnění zdraví dítěte** naplněním zásad zdravého životního stylu v praxi školky (nejnovější trendy ve zdravé výživě a pohybových aktivitách)
* **Enviro-praktika a Enviro-stories** pro pochopení zákonitostí, jevů a dějů kolem nás
* **Formování zdravého životního postoje** dětí celostním způsobem, naplněním 4 principů

(4D bilance) v rámci her

* **Vlastní zázemí školky –** v objektu ELIPSA v Libčanech (2patrový objekt, tělocvična – sál 110m2, rohové vany pro solné koupele, zahrada 700m2 s venkovním posezením) a zázemí pro outdoor (vlastní FITLINE Fit-Park Libčany – discgolf, dětské hřiště, stezka zdraví)
* **Provozní doba od 6,30-17,30 hodin, celoroční provoz, svoz dětí**

*Zdravý životní postoj zůstane dětem na celý život, investujte do zdraví svých dětí. Ostatní si koupí sami… Školka*

*FITLÍNEK je nejlepší volba pro budoucnost Vašich dětí*.

Dotazy, přihlášky, poptávka [FITLINEK@SEZNAM.CZ](mailto:FITLINEK@SEZNAM.CZ)

SELFNESS AKTIVITY

Fitline Selfness Institut se zaměřuje na aktivní život, osobní rozvoj, work-life balance a péči o zdraví. Programy učí umění žít, tj. co chybí dnešnímu světu: **rovnováha a harmonie, jednotnost a celostní pojetí.** Self koučink je řízení sebe samých při pochopení určitých zákonitostí**. Filozofie 4D bilance je učení, které identifikuje zdroje problémů a ukazuje, že krokem vpřed je návrat k sobě.**

Program má jednotlivé moduly, které se integrují do sebe a zároveň má každý účastník kurzu možnost individuální diagnostiky a odborné péče v dané individuální oblasti se specialistou na danou problematiku.

TIME FOR YOURSELF

**Self-SLIM: „Jsem štíhlý“ program pro zdravé hubnutí**

## Kurz pro ženy i muže  s nadváhou učí novému statusu: Jak zhubnout a nepřibrat!

Kurzy jsou vhodné pro ženy a muže, i při vyšší nadváze nebo vyšším věku, delší fyzické neaktivitě či pro diabetiky 2. typu.  Metodika řeší problematiku narůstající nadváhy nebo bolestí zad a ztráty energie, vitality či důvěry ve vlastní schopnosti. Rozvíjí sebepoznání, nové chápání těla,  psychofyzickou optimalizaci, individuální rovnováhu a životní spokojenost.

Skupinovka je 12-ti týdenní - první lekce je seznamovací a diagnostická. Diagnostika v novém pojetí se vyznačuje integrovaným přístupem a individuálním zacházením. Následně navazuje dalších 10 lekcí, které jsou zaměřeny na guidance pro životní změnu ve výše uvedených oblastech.

**Naučíte se aplikovat štíhlé myšlení a vnímat mozek jako továrnu na štěstí,  dozvíte se, jak svaly udržují naše mládí a jaké jídlo koresponduje s naší výkonnostní křivkou, pochopíte nástrahy ve výživě a  vitální spalování tuků, zjistíte- kolik znamená "starý" a jaká je naše aktuální hladina stresu, kdy jsou informace jako mentální zábrana atd…** Poslední 12-tá lekce bude vyčleněna na zhodnocení individuálně dosažených výsledků a přínosů kurzu.

**Nadstavbou odborná péče nutričního terapeuta a techniky neinvazivní mezoterapie (přírodní aktivní látky)**

**Kurz zahajujeme 10. 4. 2016. Termín: každá neděle od 17 do 18 hodin. Cena kurzu: 1.250,-Kč (záloha pro rezervaci kurzu 450,-Kč)**

**Self-BABY: „Jsem rodič“ program pro zdraví dětí**

### **Kurz pro nastávající rodiče učí novému statusu: Jsem aktivní rodič a mám pohodové dítě!**

### Program vnímá porod jako zlomový okamžik v životě ženy i muže, porodem život nekončí, přináší nový život a život v partnerství dostává nový rozměr. Jeho hlavním záměrem je získání rodičovských kompetencí, které nejsou vedeny k dokonalosti, ale k pochopení rolí. Narozením miminka se stávající partnerský vztah vychyluje z původní rovnováhy a je zapotřebí přistoupit aktivně k některým životním změnám. **Začněte sami se sebou a buďte aktivní ještě před narozením miminka a s miminkem můžete začít další aktivity hned od kolébky. Aktivita v prvopočátcích se vyplatí pohodou ve dnech následujících!** Aktivní a pohodový rodič má aktivní a pohodové dítě… Skupinovka je 12-ti týdenní kurz, vhodný pro maminky ve třetím trimestru těhotenství (účast tatínků není povinná). Narození dítěte Vám otevře nový vzrušující svět, kterého se řada rodičů obává. Mají problém ze selhání v nové pozici rodiče, obávají se dysbalancí v plnění mezi partnerskými a rodičovskými rolemi. Modul vychází z principů vlastního selfness a učí umění žít pomocí teorie 4D bilance = filozofie zítřka. Na poslední 3 lekce je vhodné zajistit účast otce z důvodů sjednocení výchovných zásad, zaujetí rozumného postoje i pochopení faktických zásad pro zdraví dítěte. Teprve jednotná výchova a připravení rodiče mohou zajistit svému dítěti kvalitní start do života.

**Kurzy zahajujeme: 8. 4. 2016. Termín: každý pátek od 19:15 do 20 hodin Cena kurzu: 1.250,- Kč (záloha pro rezervaci kurzu 450,-Kč)**

# **Self-REHAB: „Jsem zdráv“ program pro zdravá záda**

## Kurz pro ženy i muže  se zdravotním omezením učí novému statusu: Jak přijmout své zdravotní omezení a udržet si funkční zdatnost pro aktivní život s handicapem!

Kurzy jsou vhodné pro ženy a muže po úrazech, operacích, s funkčním pohybovým omezením. Metodika řeší problematiku narůstající nadváhy, bolestí zad a kloubů v souvislosti s pohybovým omezením, se ztrátou vitality či důvěry ve vlastní schopnosti. Rozvíjí sebepoznání, nové chápání těla, psychofyzickou optimalizaci, individuální rovnováhu a životní spokojenost. Skupinovka je 12-ti týdenní - první lekce je seznamovací a diagnostická. Diagnostika v novém pojetí se vyznačuje integrovaným přístupem a individuálním zacházením. Následně navazuje dalších 10 lekcí, které jsou zaměřeny na guidance pro životní změnu ve výše uvedených oblastech. **Pochopíte, která metoda cvičení je pro Vás ideální, naučíte se vnímat své tělo a odlišovat typy bolestí, naučíte se správnému zapojení svalů a správnému držení těla,  dozvíte se o ergonomii pro zdravá záda.** Poslední 12-tá lekce bude vyčleněna na zhodnocení individuálně dosažených výsledků a přínosů kurzu. **Nadstavbou je odborná péče fyzioterapeuta a gemotermalterapie. Fyzioterapeut Vám pomáhá:** zlepšit konkrétní "postižené oblasti", které potřebují odstranit dysbalanci. Dále nabízí progresivní dynamickou stabilizaci páteře a speciální senzomotorické cvičení pro posílení hlubokého stabilizačního svalového systému (s využitím míče, čočky, bosu). Pomůže vám uvolnit ztuhlé svaly a svalové napětí (měkké techniky kůže, podkoží, svalů, vazů), nabízí mobilizační techniky periferních kloubů, žeber a páteře (uvolnění blokád, trakce kloubů, zlepšení pohyblivosti páteře a kloubů).

**Kurz zahajujeme 10. 4. 2016. Termín: každá neděle od 17 do 18 hodin. Cena kurzu: 1.250,-Kč (záloha pro rezervaci kurzu 450,-Kč)**