

# OUTDOOR KOMPLEX ELIPSA

Libčany 27, 3. Patro

Ing. Lenka Jebousková, IČ 68459131

www.fitline.cz, www.fitlineelipsa.cz



## BOLESTI ZAD? NADVÁHA?

Nemusí Tě ZOTROČIT, stačí si jít ZACVIČIT



**Kurzy cvičení: 17.9. – 14.12. 2018**

	17:30 – 18:25	18:30 – 19:25
PO	<b>Pilates REHAB</b>	<b>Flowin SLIMMING</b>
ÚT	<b>AEROBIC Retro + posilování</b>	<b>Flowin REHAB</b>
ST	<b>Flowin SLIMMING</b>	<b>Pilates YOGA</b>
ČT	<b>KRUHÁČ Retro + strečink</b>	<b>Pilates REHAB</b>
	PŘEDPLATNÉ s rezervací 1x týdně	910,- Kč/ 70,-Kč lekce
	PŘEDPLATNÉ s rezervací 2x týdně	1560,- Kč/ 60,-Kč lekce
	PŘEDPLATNÉ s rezervací 3x týdně	1950,- Kč/ 50,-Kč lekce
	KREDIT 10 lekcí (volný výběr)	800,- Kč/ 80,-Kč lekce
	JEDNOTLIVÝ VSTUP na lekci	80,- Kč

**Registrace do kurzů, dotazy: [fitline@seznam.cz](mailto:fitline@seznam.cz), tel:731 491 914**

**KAPACITA KURZŮ OMEZENA, doporučujeme rezervovat**

## POPIS LEKCÍ

**Pilates REHAB** = modifikace pilates, odstranění bolestí zad, uvolňování páteře a protažení zkrácených svalů, cvičení pro zdravé klouby, posílení hlubokých svalových skupin. **Lekce je vhodná při zdravotních omezeních, poúrazových stavech, po operacích, pro seniory. Vhodné kombinovat s Flowin REHAB pro vyšší terapeutický dopad.**

**Flowin REHAB:** - nová forma zdravotního rehabilitačního cvičení – posilovací a protahovací cvičení zaměřené na hluboký svalový systém a soulad s dechem. Vhodné pro správné držení těla, vyrovnaní svalových dysbalancí, správnou funkci páteře. Ke cvičení se využívá velké podložky FLOWIN současně s podložkami pod chodidla, kolena, předloktí či ruce, které zvyšují účinek jednoduchých cviků. **Lekce je pro začátečníky i pokročilé, cviky mají různé stupně obtížnosti – vhodná lekce pro celkovou aktivizaci organismu. Nový impuls do Vaší cvičební rutiny!**

**Flowin SLIMMING – intenzivní formování postavy, efektivní hubnutí a posílení problémových partií** (zeštíhlení pasu, zpevnění hýždí a břicha). Cvičení při hudbě, vhodné pro každého (plynulý pohyb bez doskoků a zatížení kloubů), působí šetrně a komplexně, zvyšuje efektivitu redukce tuku. Ke cvičení se využívá velké podložky FLOWIN současně s podložkami pod chodidla, kolena, předloktí či ruce. **Lekce je komplexní – spojuje redukci váhy, posílení a protažení vždy v jednom cviku a není zapotřebí kombinovat s jiným cvičením. Revoluce v hubnutí!**

**Kruháč RETRO + posilování:** kondiční posilovací a protahovací cvičení při hudbě, vhodné pro celkové formování postavy, využívá vlastní zátěže i různých pomůcek a jednoduchých cviků v RETRO – kruhovém uspořádání s intervaly. Zrychluje metabolismus, nabourává odolné tukové rezervy, spaluje více tělesného tuku i po skončení cvičení. **Lekce navozuje tzv. Burn after affect tedy spalování tuku a po ukončení zátěže. Vhodné kombinovat s Aerobic RETRO.**

**Aerobic RETRO + posilování:** jednoduchý aerobic a posilování v původním stylu, bez náročných sestav a kreačí, vhodné pro každého, kdo se nebojí zapotit v RETRO stylu – jak známe z dob, kdy aerobic začínal – tedy efektivní krokové variace vhodné i pro lidi s nadváhou, určené právě pro redukci tuku a zvýšení kondice. **Účinek spalování tuku je optimalizován nižší intenzitou po dobu cvičení, kdy je energie pokrývána z tukových zásob jejich spalováním. Dolněno posilováním problémových partií. Vhodné kombinovat s Kruháčem RETRO.**

**Pilates YOGA** = lekce kombinuje vybrané prvky pilates a jógy pro vyšší efektivitu zpevnění a protažení, cvičení pro zdravé klouby a posílení hlubokých svalových skupin, eliminuje náročné jógové pozice a výdrže, nevhodné při některých zdravotních omezeních či po úrazech a učí zapojit střed těla, působí aktivně nejen na fyzické tělo ale i na mysl a psychiku. Variantně s využitím velkých balónů či overballů. **Lekce plní efekt zeštíhlení - formuje tělesné dysproporce, svaly zůstávají dlouhé a štíhlé. Celkově harmonizuje a zklidňuje!**



# AKTIVITY PRO DĚTI

## při OUTDOOR školce FITLÍNEK

OUTDOOR KOMPLEX ELIPSA

Libčany 27, 3. Patro

Ing. Lenka Jebousková, IČ 68459131

www.fitlinek.cz, www.fitlineelipsa.cz



### KURZY PRO DĚTI: 17.9. – 14.12. 2018

Zavřeno: 28.9.2018



REZERVACE 1x týdně – 13 lekcí	780,- Kč (60 Kč/lekce)
REZERVACE 2x týdně – 26 lekcí	1300,- Kč (50 Kč/lekce)
REZERVACE 3x týdně – 39 lekcí	1560,- Kč (40 Kč/lekce)
REZERVACE 4x týdně – 52 lekcí	1560,- Kč (30 Kč/lekce)
REZERVACE 5x týdně – 65 lekcí	1950,- Kč (30 Kč/lekce)

Všechny kroužky budou zpoplatněny a zvýhodněny u těch, kteří navštěvují kroužků víc.

**Registrace do kurzů, dotazy: [fitlinek@gmail.com](mailto:fitlinek@gmail.com), tel:731 491 914**

KAPACITA OMEZENÁ

NEVYČERPANÉ REZERVACE PROPADAJÍ

POUZE KURZY, nelze jednotlivé vstupy





### **Etiketa a poezie:**

**PONDĚLÍ 15:00-15:55 hod.**

#### **INDOOR AKTIVITA**

*Pro děti od 2,5 let.*

Vše kolem nás má jistý řád. Proto se od malinka učíme, jak se máme chovat k sobě a lidem kolem nás. Příprava do života ve společnosti dospělých lidí a chvilka přednesu tradiční české poezie od známých i méně známých autorů, kde se děti naučí spoustu básniček.

### **Pohybovka:**

**ÚTERÝ 15:00-15:55 hod.**

#### **OUTDOOR AKTIVITA**

*Pro děti od 2,5 let.*

Zvládnutí základní pohybové dovednosti, tělesné koordinace pohybů a orientace v prostoru. Zvyšování tělesné aktivity dětí ve **spojení s hudbou**. Prohlubování zájmu o hudbu, pohyb a radosti z pohybu.

### **Rangers:**

**STŘEDA 15:00-15:55 hod**

#### **OUTDOOR AKTIVITA**

**(areál školky a přírodní terén Libčan)**

*Pro děti od 3 let.*

Moderní i tradiční metody poznávání druhů ekosystémů v návaznosti na živočišné a rostlinné druhy, které se u nás vyskytují, aktivní ochrana rostlin a živočichů, celoroční projekt poznání všech složek neživé přírody v jednotlivých ročních obdobích s průvodci z rostlinné a živočišné říše, příprava na outdoor a přežití v ekologickém pojetí.

### **Braňák:**

**ČTVRTEK 15:00-15:55 hod.**

#### **OUTDOOR AKTIVITA**

*Pro děti od 2,5 let.*

První pomoc, nemoci a prevence zábavnou formou, vybavení lékárníčky a podobné...

### **Tvoření:**

**PÁTEK 15:00-15:55 hod**

#### **INDOOR AKTIVITA**

*Pro děti od 2,5 let.*

Pro šikovné ručičky, tu máme kreativní tvoření z různých druhů materiálů. Děti si vyzkouší práci z kartonového papíru, vlny různých přírodních materiálů a v neposlední řadě ubrouskovou techniku a malování na trička.

