

ENERGIE * SÍLA * POHYB*RYTMUS

- **BODYSTYLING, BODYFORMING** - aerobická rozcvička, větší část hodiny je věnována dynamickému cvičení, které je kombinováno s posilováním celého těla. Používají se gumy, overball, činky. Hodiny je vhodná pro začátečnický i pokročilý.
- **BOSU BODYSTYLING+MIX** – dynamické cvičení, které využívá základní kroky aerobiku a BOSU míč tak, aby během posilování problematických partií docházelo i k efektivnímu spalování tuků, zvyšování fyzické kondice a posílení hlubokého stabilizačního systému.
- **DANCE AEROBIC** – aerobní cvičení se specifickými tanečními prvky.
- **DANCE STEP** – aerobní cvičení s tanečními prvky využívající step pro intenzivnější posílení stehen a hýždí.
- **ENERGY AEROBIC** - dynamické cvičení, které využívá základní kroky aerobiku a pomůcek pro posílení celé postavy s důrazem na problematické partie.
- **LATINO FIT** – snadná choreografie v intenzivních rytmech latinskoamerické hudby s tanečními prvky, rozproudí vaše tělo, zlepší vaši kondici a zredukuje váhu. Vhodné i pro začátečnický.
- **P-CLASS** – posilování problematických partií bez aerobní choreografie.
- **TAE – BO** – moderní druh aerobního cvičení, využívá úderů paží a kopů nohou. Může cvičit každý, ženy i muži bez rozdílu věku, pro rozvoj kondice a pohybových zdatností.

POSÍLENÍ * STREČINK * DÝCHÁNÍ *REHABILITACE

- **BOSU CORE** - posilovací cvičení pro posílení svalů středu těla, a to i svalů hlubokého stabilizačního systému, s využitím balanční pomůcky – bosu.
- **BOSU PILATES** – Pilates metoda využívající balanční pomůcky BOSU pro intenzivnější posílení svalů středu těla – zejména břišní, zádové, hýžděové svaly.
- **DYNAMIC YOGA** - dynamické spojení cviků body balance a power yogy. Cvičení zvyšuje flexibilitu, vyrovnává svalové dysbalance. Napomáhá k tvarování problematických partií a spalování tuků. Zlepšuje držení těla, ohebnost a celkovou kondici.
- **FITBALL+BOSU** – cvičení na velkých míčích na bosu zaměřené na posílení celého těla.
- **FITBALL + CORE EXPRESS** – cvičení na velkých míčích a posilovací cvičení na podložce pro důkladné posílení svalů středu těla – zejména břišní, zádové, hýžděové svaly.
- **FYZIO-PILATES** – tvarování problematických partií, zlepšení koncentrace, koordinace a rovnováhy pod vedením fyzioterapeutky.
- **CHI-TONING** - dynamické cvičení, které využívá prvků z power yogy, pilates a 5 - ti tibetánů. Cvičením chi-toningu zvýšíte tělesnou vytrvalost, sílu, pohyblivost, ohebnost a koncentraci.
- **PILATES** – v metodě PILATES se slučují prvky klasického rehabilitačního cvičení a východních cvičebních systémů (jóga, tai-chi, chi-kung). Tato sestava cviků má pozitivní účinky na ohebnost a pružnost svalů a šlach, správné držení těla.
- **PORT DE BRAS** – je specifické propojení strečinku a tance – klasického baletu. Plynulé sekvence pohybů protahují zkrácené svaly, uvolňují a mobilizují páteř a kloubní spojení, zlepšují koordinaci, působí na estetiku a ladnost celého těla.
- **POWER JOGA** - cvičení je založené na pravidelném opakování pozic z jógy. Cvičení zlepšuje svalové napětí, je zaměřené na tvarování problematických partií, cvičení pomáhá odbourávat fyzické a psychické napětí.
- **REHABILITAČNÍ CVIČENÍ NA FITBALLU** – tento druh cvičení aktivuje hluboký stabilizační systém, vyrovnává těžiště pro správné držení těla, uvolňuje přetížené svalové skupiny a zlepšuje koordinaci.