

- **BODYSTYLING** - aerobická rozcvička, větší část hodiny je věnovaná dynamickému cvičení, které je kombinováno s posilováním celého těla. Používají se gumy, overball, činky. Hodiny je vhodná pro začátečníky i pokročilé.
- **DANCE AEROBIC** – aerobní cvičení se specifickými tanečními prvky.
- **DISCO LATINO** - jedná se o svižnou a naprosto originální hodinu (60 min.) plnou jednoduchých latinskoamerických prvků. Salsa, samba nebo cha-cha ještě nikdy nebyly tak podmanivé.
- **LADIES DANCE** - dynamická lekce, kombinující prvky hip-hopu, r'n'b a dance aerobicu, připomínající atmosférou spíše taneční party. Nezáleží na věku ani taneční úrovni. Zahodte na chvíli stres a přijďte v sobě probudit smyslnost, novou energii a především vášeň pro tanec.
- **LATINO FIT** – snadná choreografie v intenzivních rytmech latinskoamerické hudby s tanečními prvky, rozproudí vaše tělo, zlepší vaši kondici a zredukuje váhu. Vhodné i pro začátečníky.
- **MTV DANCE** - taneční styl inspirovaný videoklipy z MTV. Používány jsou různé taneční techniky a styly. Převážně je však MTV STYLE inspirovaný Hip Hopem a Street Dancem. Na lekci se vyučují krátké jednodušší choreografie, které vedou účastníky k volnosti při vlastním tanečním projevu. Lekce má za úkol pobavit, zpevnit tělo a vyzdvihnout osobitý taneční styl každého účastníka.
- **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.
- **TOTAL BODY FIT** - lekce spojující spalovací účinek aerobicu a posilování svalů celého těla s využitím pos. pomůcek - gumy, stepy, overbaly. Při této kombinaci dochází ke zpevňování a formování celého těla s důrazem na problematické partie.
- **ZUMBA** - je novinka v oblasti fitness cvičení. ZUMBA je důkazem, že cvičení může být i zábavou. ZUMBA je žhavá jak pravá jihoamerická párty. ZUMBA kombinuje jedinečnou latinsko-americkou hudbu s nenáročnými tanečními a aerobními pohyby. Střídání tempa zajišťuje efektivní spalování tuků v problémových partiích. Nerozhoduje věk ani taneční úroveň. ZUMBA je vhodná pro všechny!

POSÍLENÍ * STREČINK * DÝCHÁNÍ * REHABILITACE

- **BOSU PILATES** – Pilates metoda využívající balanční pomůcky BOSU pro intenzivnější posílení svalů středu těla – zejména břišní, zádové, hýžděvé svaly.
- **ČCHI – KUNG** – čínské dýchací techniky.
- **FIT YOGA** - lekce se skládá z prvků power yogy, pilates, 5 tibeťanů, strečinku, balančního cvičení, cvičení na koordinaci. Celá hodina probíhá v plynulém tempu na pomalou nebo rychlou relaxační hudbu. Hodina je vhodná i pro ženy po porodu, které se při cvičení nejen zpevní, ale i uvolní ztuhlé partie.
- **FITBALL + CORE EXPRESS** – cvičení na velkých míčích a posilovací cvičení na podložce pro důkladné posílení svalů středu těla – zejména břišní, zádové, hýžděvé svaly.
- **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.