



- **TAE-BO** – dynamické cvičení založené na kopech a úderech. Doporučujeme pro zvýšení fyzické kondice a pro formování těla.
- **TAE-BO INTRO** – určeno pro klienty, kteří začínají s TAE-BO a nebo kteří si chtějí zopakovat techniky. V hodině trenér vysvětluje techniky kopů a úderů. Doporučujeme jako přípravu na TAE-BO a pro získání fyzické i tělesné kondice.
- **P-CLASS** – jednoduchý aerobic spojený s posilováním problematických částí těla (břicho, hýždě, stehna)
- **BODY-AEROBIC** – jednoduchý aerobic spojený s posilováním, s využitím činek, gumiček.
- **POSILOVÁNÍ** – hodina bez aerobiku, pouze posilování celého těla s využitím činek, gumiček a stepů
- **PILATES** – hodina určena pro všechny, kteří mají problémy se zády, se špatným držením těla. Cvičení pomáhá odstranit svalové disbalance. Celkově se posílí trupové svaly a zlepší se držení těla. **CVIČÍ SE BEZ BOT!**
- **POWER YOGA** – dynamická yoga. Základem hodiny je pozdrav slunci, do něhož se vkládají další ásany. Doporučujeme pro protažení a celkové posílení těla. Vhodné jako doplněk k silovým sportům. **CVIČÍ SE BEZ BOT!**
- **POWER YOGA PRO ZAČ.** – hodina určena pro ty, kteří chtějí začít s power yogou, jednodušší koncepce hodiny. **CVIČÍ SE BEZ BOT!**
- **POWER YOGA BALL-** dynamická yoga – pozdrav Slunci. Hodina je zpestřena over bally (malé balonky) **CVIČÍ SE BEZ BOT!**
- **Chi-toning** – „program budoucnosti z minulosti“ – kombinace cviků z jógy, pilates a 5 Tibet’anů zvyšující svalovou sílu a vytrvalost, ohebnost a pohyblivost, zlepšující psychickou a fyzickou rovnováhu a vitalitu, odstraňující stres
- **Body ball** – cvičení na velkých míčích. Odstraňuje bolesti zad, vhodné i pro těhotné ženy.
- **Vinyasa yoga** - V případě, že chcete jít v jaze dál k těžším technikám a pozicím, je pro vás vhodné cvičení tzv. Vinyasa jogy. **Vinyasa** znamená tok, propojení dechu a pohybu. Výsledkem je sled pohybů sladěný s dechem, který nás v přesném pořadí provází ásanami několika sérií Ashtanga Vinyasa Yogy
- **Power yoga ball** - power yoga s overball (malými míčky). Cvičení vhodné pro bolavá záda.
- **Pilates** – cvičení vhodné jako rehabilitační, odstraňující svalové disbalance (nedostatky)
- **Aerobic mix** – aerobní cvičení spojené s posilováním problémových partií (břicho, hýždě, stehna)
- **Body step** – aerobní sestava na bedýnkách spojená s posilováním problémových partií

SPINNING:

- **VitaPowerRace** – posilování celého těla na kole, intenzivní redukce podkožního tuku vede instruktor Tomáš
- **EASY** - je lekcí pro začátečníky. Jedná se o lekce na získání základní úrovně vytrvalosti.
- **Extensive** - intervalový trénink s tepovou frekvencí 65% - 85% MHR. Střídající se intervaly a zátěže způsobují velice progresivní spalování kalorií, ale současně zvyšují atletickou vytrvalost.
- **Intensive** - náročný intervalový trénink s tepovou frekvencí 65% - 90% MHR. Asi nejnáročnější lekce. Svoji náplní je podobný lekcím Extensive, ale redukuje čas na zotavení, a proto jsou lekce určeny zvláště pro pokročilé.