



FITPARK
U SPLAVU

WWW.USPLAVU.CZ

U NADÝMAČE 200, P 10 - UHŘÍNĚVES

603 158 051

PROGRAM CVIČENÍ PRO DOSPĚLÉ OD 7. 1. 2019

FITPARK se zaměřuje na cvičení s vahou vlastního těla. Základem cvičení je POHYB ve všech jeho podobách, v tělocvičně nejsou žádné stroje na cvičení, ale workoutová sestava, gymnastické kruhy, odrazová trampolína, gymnastický koberec, kettlebely, jednoručky, olympijské osy, boxovací pytle, gymnastický koberec a lezecká stěna.

Našimi návštěvníky jsou VŠICHNI, ve vybraných lekcích nabízíme společné cvičení dětí s dospělými.

FITWORKOUT kruhový trénink zaměřený na zpevnění celého těla. Vhodný pro muže i ženy

Pondělí, Středa, Pátek 18.00 – 19.00, 19.00 – 20.00, 20.00 – 21.00

Pondělí, Úterý, Čtvrtek 7.00 – 8.00, 8.00 – 9.00

Neděle 18.00 – 19.00

FIT&CORE

cvičení zaměřené na zpevnění celého těla

Pondělí 15.30 – 16.30

Středa 18.00 – 19.00, 19.00 – 20.00

Úterý 9.00 – 9.55 (po dobu cvičení mohou být v tělocvičně i děti), 10.00 – 11.00

KONDIČNÍ A SILOVÝ TRÉNINK cvičení s prvky crossfitu vhodné jako příprava pro Spartan Race

Úterý, Čtvrtek 19.00 – 20.00

Středa, Pátek 7.00 – 8.00

KONDIČNÍ BOX dle individuální dohody, informace na telefonu 720148554, Vladimír Cerman

BOULDER lezení na boulderové lezecké stěně o výšce 4,5m. Při lezení není nutné jištění

Každý všední den od 18 do 21 hodin

OPEN GYM volné cvičení ve workoutovém sále, jehož součástí je i boulderová lezecká stěna

Každý všední den od 18 do 21 hodin

HIP HOP s taneční školou ELEMENTS CREW

pro teeneagery a dospělé

Pondělí 17:45 – 18:45

přihlášky na telefonu 775 919 051

