

EUROPEAN AEROBIC®

- enjoy the movement –



- efektivní aerobní trénink (Eu Aerobic®)
- intenzivní trénink nohou a hýždí (Eu Step®)
- účinné posilování EMP® (European Muscle Power)
- přirozené cvičení bez složitosti
- radost z pohybu bez stresu

Ještě jste nikdy nebyli na aerobiku?

Máte strach z toho, že byste nezvládli cvičení ve skupině s hudbou?

Myslíte si o sobě, že máte problémy s koordinací a tak se raději schováte v posilovně na běhátku a pak si odjedete pár cviků sami pro sebe na strojích?

Pokud jste alespoň jednou odpověděli ano, přijďte si zkusit lekce EMP® ale také European Aerobiku® nebo European Stepu®.

Budete překvapení, jaká to může být zábava cvičit s hudbou a překvapíte sami sebe, jak jste se v hodnocení sebe sama mylili.

European Aerobic® - opravdu nový druh aerobních lekcí.

Choreografie NENÍ složitá. V lekcích nejde o choreografii, ale o přirozený pohyb!!! ENJOY THE MOVEMENT – tedy „užij si pohyb“.

Čistá radost z pohybu vzniká jen pokud trénujeme v takové intenzitě, kdy se vyplavují do krve endorfiny. Díky nim vydržíme trénovat dostatečně dlouho v aerobní zóně (55 minut), což je hlavní předpoklad k tomu, aby se zlepšovala kardiovaskulární i svalová vytrvalost. Redukce podkožního tuku a formování svalů dolních končetin je přirozenou adaptací na tento efektivní trénink.

Pondělí	12.00 – 13.00	Velký sál	Karolína
Středa	12.00 – 13.00	Malý sál	Radka
Čtvrtek	19.00 - 20.00	Velký sál	Katka
Pátek	16.00 – 17.00	Malý sál	Kristýna
Neděle	19.00 – 20.00	Velký sál	Bára

European Step® - NOHY a ZADEK!!! To je oč tu běží...

Aerobně vytrvalostní trénink na stepu 55 minut. Jako když vyrazíte na pochod na Sněžku. Stále jdeme do kopce a to v pěkně svižném tempu.

Odměnou za pravidelný trénink budou „vysekané nožky“ a pevný zadek.

Pondělí	10.00 – 11.00	Velký sál	Radka
Pondělí	17.00 – 18.00	Velký sál	Dana
Úterý	7.15 - 8.15	Velký sál	Vladka
Úterý	17.00 – 18.00	Velký sál	Kristýna
Pátek	18.00 – 19.00	Velký sál	Katka

EMP® (European Muscle Power®) – posilovací lekce – trénink celého těla.

Při EMP® po krátkém rozcvičení následuje 45 minutový posilovací blok, při kterém stihneme efektivně procvičit svalstvo celého těla.

Jednotlivé cviky provádíme s lehkými činkami nebo bez zátěží, ale vždy s pumpováním a ve vysokých počtech opakování. Díky propracovanému konceptu lekcí dochází k redukci podkožního tuku a rýsování svalstva bez nežádoucího „nafouknutí“ a zadržování přebytečné tekutiny především v podkoží. Dejte celulitidě vale!

Kombinací aerobního tréninku a posilování v jedné lekci dochází k nedostatečné stimulaci jak aerobních, tak i silových schopností. A to je důvod, proč EMP® funguje a jiné podobné posilovací lekce NE!

Pondělí	16.00 – 17.00	Velký sál	Klára
Středa	17.00 – 18.00	Velký sál	Klára
Středa	18.00 – 19.00	Velký sál	Katka
Čtvrtek	16.00 – 17.00	Velký sál	Kristýna
Pátek	12.00 – 13.00	Malý sál	Karolína
Neděle	18.00 – 19.00	Malý sál	Maruška

INSTRUKTOŘI European Aerobic®:

Katka Masopustová	Master Aerobic Instruktor
Kristýna Kučerová	Advanced Aerobic Instruktor
Dana Berková	Advanced Aerobic Instruktor (podmínečně)
Karolína Kunftová	Advanced Aerobic Instruktor (podmínečně)
Vladka Lišková	Advanced Aerobic Instruktor (podmínečně)
Bára Kocábová	Basic Aerobic Instruktor
Radka Haasová	Basic Aerobic Instruktor
Marie Štoková	Basic Aerobic Instruktor
Klára Jirousková	Basic Aerobic Instruktor (podmínečně)