



SPORT VE MĚSTĚ ...

Sport Hala Stochov

☺ 774 339 449 info 777 828 656 ☺

www.fitness-kickbox.cz

Zdravíme všechny přátele (i nepřátele) sportu!

!!! Představujeme NOVÉ LOGO ☺ FKgym ☺ FITness-KickbOx sport Hala Stochov !!!



FITNESS - KICKBOX sport hala Stochov
774 339 449 ... www.fitness-kickbox.cz ... facebook

ROZVRH LEKCÍ

| | info u lekce | 15-16. | 16-17. | 17-18. | 18-19. | 19-20. | 20-21. |
|-----------|----------------------------|---|---------------------------------|--------------------------------|--|------------------------------|----------------------------------|
| PO | | Kickbox a posilování dělí PETR | | | TABATA - kruháč - trénink ANDREA | KICKBOX pokročilí PETR | |
| ÚT | | | | Breakdance hip hop MAREK | Joga IRENA | TRX PAVLA | YOGA svíng BÁRA |
| ST | | kickbox a posilování dělí PETR | KICKBOX začátečnickí PETR | KICKBOX kondiční PETR | | KICKBOX LUKÁŠ | HARDCORE trénink PETR+ANDY |
| ČT | | | | | CORE - funkční - trénink ANDREA | kondiční cvičení PAVLA | |
| PÁ | | Kickbox a posilování dělí PETR | KICKBOX začátečnickí PETR | | KICKBOX kondiční ANDREA | KICKBOX pokročilí PETR | |
| SO | 10 - 11:00 TRX PAVLA | 14 - 15:00 KICKBOX LUKÁŠ | | | | | |
| NE | | | | bříšní expres PAVLA | dynamický kruháč PAVLA | | |

ZABÝVÁME SE PŘEVÁŽNĚ formou KONDIČNÍHO KICKBOXU a FITNESS - POSÍLENÍ, ZPEVNĚNÍ a FORMOVÁNÍ CELÉHO TĚLA

je moderní bojový sport, který vychází
obdobné kopy jako karate a boxerské
- u nás se kickboxu můžete věnovat
nabízíme komerční i soukromé hodiny pod vedením špičkových trenérů - vyučujeme všechny styly kickboxu (SEMI - LIGHT - FULL CONTACT, LOWKICK, K1 a FREESTYLE KARATE)

KICKBOX

z tradičních bojových stylů a používá
úder - je vhodný pro muže i ženy -
jen kondičně nebo i na závodní úrovni -



KONDIČNÍ KICKBOX - bezkontaktní forma cvičení pro ženy i muže bez omezení věku 😊 žádné podmínky - ani výborná fyzická kondice, ani zkušenosti z bojových sportů, ani věkové omezení či extrémní protažení, každý jede v rámci svých možností 😊 techniky z kickboxu se cvičí v rytmu dynamické motivující hudby, neobsahuje žádné aerobic choreografie, střídání aerobní a silové zátěže je nejučinnější pro hubnutí

děti kickbox

tréninky jsou zaměřeny na celkovou pohybovou přípravu a jsou vedeny formou aktivní hry tak, aby se děti bavily - neučíme je pouze bojové umění a sport – snažíme se jim ukázat aktivní a zdravý životní styl

HARDCORE trénink



jsou zaměřeny na budování svalové hmoty, kondice, vytrvalosti a získání koordinace celého pohybového aparátu

KRUHOVÉ tréninky – TABATA - kondiční cvičení

jejich koncepty jsou zaměřeny hlavně na redukci tuku a zpevňování postavy s upřednostňováním rizikových partií, které ženy nejvíce trápí



CORE cvičení – FUNKČNÍ cvičení – kompenzační cvičení

cílem těchto tréninků je posílení středu těla, naučit klienta zapojení hlubokého stabilizačního systému do všech druhů cvičení a tím posílit jeho funkčnost, posilovat oslabené svaly a protahovat zkrácené svaly – zpevnit tělo jako celek a neníčit si chybným posilováním pohybový aparát (bolesti beder a krční páteře atd.) a jako každým druhem pohybu i tady redukuje tuk a posilujeme problémové partie mužů i žen



OSOBNÍ TRÉNINKY

osobní trénink je často mylně považován za „zbytečný luxus“, opak je ale pravdou - ať už jsou Vaše cíle jakékoli, pravidelný a kvalitní trénink s dobrým osobním trenérem Vás k Vašemu cíli dovede daleko efektivněji a rychleji - tréninky jsou přizpůsobeny jen Vašim potřebám a cílům, s přihlédnutím k Vašemu zdravotnímu stavu, věku a kondici - trenér při vstupní konzultaci diagnostikuje Vaš pohybový aparát, zjistí zdravotní anamnézu, pohybové a stravovací návyky, stanovíte si cíl a trenér pro Vás trénink nejen připraví přesně na míru, ale během lekce koriguje případné nedostatky v provedení cviků, reaguje a přizpůsobí styl tréninku Vašemu momentálnímu fyzickému a psychickému stavu

PORADNA PRO VÝŽIVU „hubnutí bez blbnutí“

poradíme Vám se správným stravováním, sestavíme jídelníček (redukční i racionální) a pomůžeme Vám tak dojít k Vašemu cíli

CO VÁM PRAVIDELNÝ TRÉNINK PŘINESE

100% lepší váš kardiovaskulární systém - pomůže při snižování nadváhy - zpevní a zesílí vaše svaly
lepší vaší flexibilitu - zdokonalí ovládání těla - zformuje Vaši postavu - 100% se odreagujete od stresu
- CVIČÍME SE VŠEMI VĚKOVÝMI KATEGORIEMI (10 – 60+) – nikdy není pozdě začít

!!! pro každého lze najít správný druh pohybu – poraďte se s námi !!!

😊 PŘIJĎTE, vše Vám vysvětlíme a ukážeme, jak to u nás chodí 😊

A začněte DNES, ne až zítra 😊

Tak, vážení přátelé (i nepřátelé) sportu, TĚŠÍME SE NA VÁS !!!

SPORTU ZDAR, KICKBOXU zvlášt' 😊😊😊

za FKgym



KDO CHCE, HLEDÁ ZPŮSOBY – KDO NECHCE, HLEDÁ DŮVODY.