

URNIK od JANUAR 2012 dalje

Ura	Ponedeljek	Torek	Sreda	Četrtek	Petek	Sobota	Nedelja
6:15-7:15	<i>SPINNING za jutranje borce Predrag</i>		<i>SPINNING za jutranje borce Predrag</i>		<i>SPINNING za jutranje borce Predrag</i>		
16:00-16:55	<i>DINAMIČNA JOGA Anja</i>	<i>SPINNING® Predrag</i>	<i>PLES SKOZI IGRO Tanja</i>	<i>SPINNING® Predrag</i>			
17:00 - 17:55	<i>SPINPILATES® Martina</i>	<i>KICK BOOT CAMP® Martina</i>	<i>SPINPILATES® Martina</i>	<i>KICK BOOT CAMP® Martina</i>			
18:00 - 18:55	<i>SPINNING® Matej B.</i>	<i>INTENSITY³⁶⁵® Martina</i>	<i>SPINNING® Matej B.</i>	<i>INTENSITY³⁶⁵® Martina</i>	<i>SPINNING® Matej K.</i>		
19:00 - 19:55	<i>SPIN PUMP® Marjana</i>	<i>Step – TNZ Marjana</i>	<i>SPIN PUMP® Marjana</i>	<i>TNZ Marjana</i>	<i>SPINNING® Matej B.</i>		
20:00 - 20:55	<i>SPINNING® Matej K.</i>	<i>FIT PUMP® Jelka</i>	<i>SPINNING® Matej K.</i>	<i>FIT PUMP® Jelka</i>			
21:00 - 22:00	<i>SPINN&GYMSTICK Nataša</i>	<i>KILLER WORKOUT Velko 21.15-22.30</i>	<i>SPINN&GYMSTICK Nataša</i>	<i>KILLER WORKOUT Velko 21.15-22.30</i>			

OPISI VADB:

ZLATA LETA-JUTRANJA TELOVADBA:*

Dokazano je, da jutranja telovadba blagodejno deluje na prebuditev presnove in nemoteno delovanje srčno žilnega sistema, da lahko stopimo v nov dan.

Ravno jutranja rekreacija nam »požene kri po žilah« in nas preskrbi z zadostno količino kisika, ki je eden izmed najpomembnejših virov življenja vsakega posameznika.

PILATES:*

Strokovnjaki zatrjujejo, da s pomočjo pilatesa vplivamo na izboljšanje telesne drža, oblikujemo postavo, okrepimo hrbtno in trebušno miškulaturo.

Z redno vadbo preprečujemo pojav bolečin v hrbtenici, povečujemo gibljivost, izboljšujemo ravnotežje in koordinacijo, samozavedanje telesa ter samozavest.

In nenazadnje, pilates deluje antistresno.

SPINNING® :**

Spinning je skupinska vadba, ki jo izvajamo na stacionarnem kolesu (spinnerju) ob spremljavi glasbe.

Skrbno načrtovane treninge izvajajo strokovno usposobljeni inštruktorji z licenco. Spinning vadba je kljub skupinskemu značaju, individualen trening,

kjer si vadeči sam nastavlja obremenitev na spinnerju glede na starost, fizično pripravljenost in cilj, ki si ga je zadal.

Zaradi lažjega doseganja ciljev in spremljanja napredka je zaželjena uporaba merilcev srčnega utripa. Priporočena je tudi kolesarska oprema.

FIT PUMP® :**

Najhitrejša pot do popolne postave; izgube odvečne maščobe in oblikovanega telesa.

FITPUMP je vadba ki se izvaja z utežmi, katere posledica je tonizirano in

kondicionirano celotno telo. Vadba je primerna za moške in ženske, za vse starosti in

nivoje treniranosti, ki si želijo enostaven a učinkovit trening. Preprostost vadbe,

prepletena z odlično glasbo (svetovni hiti) in koreografijo, so FITPUMP vadbo

zasidrale na prestolu najuspešnejše oblike skupinskih vadb vseh časov.

STEP:**

Je vadba, pri kateri uporabljamo stopničko oziroma STEPER, na katero se s pomočjo različnih gibalnih struktur vzpenjamo in zopet spuščamo z nje. Višino

stopničke prilagajamo glede na znanje, izkušnje, intenzivnosti vadbe in telesno višino vadečih. Vadba je enostavna, pa kljub temu intenzivna.

TNZ (Trebuh, Noge, Zadnjica)** aerobika – je v svetu najbolj priljubljena in obiskana zvrst aerobike.

Je aerobna vadba s poudarkom na krepitvi mišic trupa, nog in zadnjice.

V prvem delu pridobivamo na vzdržljivosti, drugi del pa je namenjen oblikovanju telesa, pridobivanju moči in sprostitvi.

GYMSTICK™:**

Gymstick je pripomoček, ki omogoča učinkovito treniranje celega telesa.

Z redno vadbo lahko vplivamo na povečanje mišične moči, vzdržljivosti, ravnotežja, gibljivosti in izboljšanje koordinacije.

FITBALL:**

Fitball je velika žoga za izvajanje različnih razteznih in razgibalnih vaj, ki izboljšujejo počutje ter krepijo telo.

Prav tako predstavlja odličen pripomoček pri rehabilitaciji in pri terapijah.

Predvsem je priporočljiva pri ljudeh, ki imajo bolečine v hrbtenici.

INTENSITY365:***

Je visoko intenzivna vadba, kjer topimo maščobo, pridobivamo kondicijo, mišično maso in moč. Vaš inštruktor vas bo potisnil mimo vaše meje!

Vadba ki daje izjemno hitre rezultate. Vaše telo se bo preoblikovalo in konfekcijska št. zmanjšala:)

v 1h treninga pokurimo tudi do 1000 kcal. Vaje delamo z lastno težo, brez rekvizitov in koreografij. Ni primerno za začetnike!

KICK BOOT CAMP:***

Je aerobna vadba kjer je velik del ure boksamo in brcamo v vrečo. Namenjen je pridobivanju kondicije in izgorevanju maščob. Posledice treningov so dobra pripravljenost posameznika, lepše oblikovano telo in sposobnost učinkovite samoobrambe. Uporabljajo se različne tehnike udarcev in gibanj, podobno kot pri standardnem boksu.

PLES SKOZI IGRO:*

Je skupinska vadba namenjena otrokom od 3-6 let. Za nekatere otroke pa pomeni tudi prvi stik z večjim številom vrstnikov in s tem začetek socializacije. Z vadbo otroci začnejo pridobivati osnovne gibalne izkušnje skozi naravne oblike gibanj (hoja, tek, lazenja, plazenja, skoki, potiskanja.),

SPIN&GYMSTICK™:**

Pol urni spinning nam pospeši metabolizem in pomaga pokuriti veliko kalorij.

Z Gymstickom pa učinkovito natreniramo še zgornji del trupa in "izklesamo" telešček!

Z redno vadbo lahko vplivamo na povečanje mišične moči, vzdržljivosti, ravnotežja, gibljivosti in izboljšanje koordinacije.

SPINPUMP:**

Ista vadba kot fit pump z razliko, da se ogrejemo na kolesih, kar pripomore k večji izgubi maščobe in dodatni tonifikaciji spodnjega dela telesa.

DINAMIČNA JOGA:**

Z redno vadbo joge povečujete vašo moč, vzdržljivost, gibljivost in koncentracijo.

Pri dinamični jogi, povezujemo jogijske položaje v zaporedje, ki vas bo navčilo koliko sta pomembna sproščenosrt in radost. Dobrodošli so popolni začetniki.

KILLER WORKOUT:***

Je trening kjer delamo vaje po »postajah«...z lastno težo in manjšimi utežmi.

v 1h treninga pokurimo ogromno kalorij in pridobivamo na kondiciji, vzdržljivosti in moči.

Je vadba, pri kateri so rezultati vidni že po 1 mesecu.

* nizka intenzivnost

** srednja intenzivnost

*** visoka intenzivnost