



CVIČENÍ PRO ŽENY

AEROBIK

Nezávodní oddíl AEROBIKU patří v dnešní době k nejpočetněji zastoupeným nezávodním oddílům TJ ČZU. Oddíl registruje **163 členek**, které navštěvují nejrůznější formy aerobiku pod vedením aprobovaných lektorek, a to ve všedních dnech od pondělí do čtvrtka po dobu semestrální výuky studentů na ČZU v Praze. Členky si mají možnost zakoupit každý semester legitimaci ve stanovený termín předprodeje (viz. prodej legitimací) ve vestibulu KTV ČZU, kterou se prokazují v tělocvičně před začátkem každé lekce cvičitelce. Cvičení lekce trvá 55 minut, pokud není uvedeno jinak.

Čistá cvičební obuv je podmínkou!!! Veškeré pomůcky jsou dostupné na místě v malé tělocvičně.

ZIMNÍ SEMESTR 2016/2017

Zahájení cvičení 10.10.2016!!!

AKCE

Ve dnech od 10.10.–14.10.2016 je možný vstup na lekce uvedené v rozvrhu ZDARMA!!!

UPOZORNĚNÍ

Od **17.10.2016** platí vstup na jednotlivé lekce pouze s platnou legitimací, a nebo se zakoupeným jednorázovým vstupem na vrátnici Sportcentra, který činí **90,- Kč/hod.** (Stvrzenku je nutno předložit lektorce na začátku hodiny!)

LEGITIMACE

PRODEJ LEGITIMACÍ

- pro vyřízení legitimace je nutná **FOTGRAFIE!**
- pro studenty, zaměstnance a širokou veřejnost

Místo prodeje: Sportovní Areál ČZU PRAHA

Kamýcká 1073

165 21, Praha 6- Suchdol

(vestibul u vrátnice Sportcentra v budově s bazénem)

Termíny prodeje:	ÚTERÝ	4.10.2016	16:30 – 17:30
	STŘEDA	5.10.2016	14:00 – 15:30
	ÚTERÝ	11.10.2016	16:30 – 17:30

*** V PŘÍPADĚ NEVHODNOSTI TERMÍNU PRODEJE V TĚCHTO DVOU TÝDNECH MOŽNOST TELEFONICKÉ DOMLUVY A NALEZNUTÍ JINÉHO NÁHRADNÍHO TERMÍNU**

Ceník legitimací:	• zaměstnanci ČZU	- 1 200,- Kč
	• studentky ČZU	- 1 000,- Kč **
	• dívky mladší 18ti let	- 1 000,- Kč *
	• ostatní veřejnost	- 1 500,-Kč

**** po předložení indexu s řádným zápisem do ročníku**

*** po předložení platného dokladu**

ROZVRH LEKČÍ NA ZIMNÍ SEMESTR 2016/2017

od 10.10.2016 do 6.1.2017

PONDĚLÍ

17:30 – 18:30

Pilates

Lucie Janíková

18:30 - 19:30

Kruhový trénink

Radek Švejdar

19:30 - 20:30

BODY STRETCH

Olga Svobodová

ÚTERÝ

18:00 - 19:00

Kruhový trénink

Lucie Janíková

STŘEDA

17:00 – 18:00*

Kalanetika

Věra Tilingerová

18:00 - 19:00

Yoga PLUS

Simona Fiřtová

19:00 - 20:00

STEP&AEROBIK
BASIC

Eva Žižková

20:00 – 21:00

Total body workout

Eva Žižková

ČTVRTEK

18:00-19:00

Mix AE

Nikol Šulcová

* Zájemci o kalanetiku kontaktujte Věru Tilingerovou – tilingerova@ktv.czu.cz

PROFIL LEKTOREK A CHARAKTERISTIKA HODIN viz.níže

STEP&AEROBIK BASIC, Total body workout



Cvičitelka: Ing. Eva Žižková

Lektorská činnost, licence, diplomy:

2009 FACE CZECH ACADEMY BOSU Strength
2009 FACE CZECH ACADEMY Bodystyling Basic Diplom
2009 FACE CZECH ACADEMY Inspiration Day BOSU and Ballast Ball
2009 FACE CZECH ACADEMY Dancejóga Basic Diplom
2007 FACE CZECH ACADEMY Step Basic Diplom
2007 FACE CZECH ACADEMY Step Advanced Diplom
2005 IFFA Malý diplom

STEP&AEROBIK BASIC, Total body workout předcvičuje profesionální instruktor Eva Žižková.

STEP&AEROBIK BASIC je

Total body workout je

YOGA PLUS



Cvičitelka: Mgr. Fiřtová Simona

Lektorská činnost, licence, diplomy:

FTVS UK, Pilates Academy level I a II,

Styly, které cvičím: Less Mills programy Bodypump a Cxworx, Pilates, Xfit

JÓGU PLUS předcvičuje profesionální instruktor Simona Fiřtová.

Jóga PLUS je zaměřená na protažení a posílení svalů celého těla. Jedná se o komplexní pojetí, při němž procvičíte celé tělo, koncentrujete se, zpevníte svalstvo středu těla a vzápětí přichází protažení a uvolnění. Vše je podporováno hlubokým a pravidelným dechem, který tělo zahřívá. Dochází k formování postavy zeštíhlením, k úbytku podkožního tuku uvolněním energetických drah v těle a především k mentálnímu uvolnění a získání soustředěné mysli.

KRUHOVÝ TRÉNINK, PILATES



Cvičitelka: Mgr. Lucie Janíková

Lektorská činnost, licence, diplomy:

- státní zkouška - specializace aerobik na FTVS UK
- státní zkouška - kondiční specialista na FTVS UK
- zkouška s udělením diplomu - zdravotní tělesné výchova, Pilates
- školení – TRX, Flowin u Davida Hufa
- členka 4dfitness Davida Hufa
- odborná asistentka KTV ČZU a lektorka TJ ČZU Praha
- osobní kondiční trenér a specialista

KRUHOVÝ TRÉNINK, PILATES předcvičuje profesionální instruktor Lucie Janíková.

Kruhový trénink je komplexní cvičební program, který zahrnuje prvky kardiovaskulárního i silového cvičení zároveň. Posiluje svaly, zpevňuje tělo, zrychluje metabolismus, spaluje tuky a pomáhá ztratit váhu. Během půl hodiny se v kruhu přesouváte z jednoho stanoviště na druhé a to po třiceti vteřinách. Vaše cvičení začíná ve chvíli, kdy přijdete. Nastoupíte na jakékoliv volné stanoviště a přesouváte se v kruhu stejným směrem jako ostatní. Během pouhých 30ti minut rovnoměrně procvičíte všechny svalové skupiny.

Pilates je izometrické, plynulé cvičení, zaměřené na zpevnění hlubokého svalového systému i problematických partií, vedoucí ke správnému držení těla. Pro zvětšení účinnosti lze použít balanční míčky (overbally).

BODY STRETCH (posilování + protažení)



Cvičitelka: Ing. Olga Svobodová

Lektorská činnost, licence, diplomy:

- 2014 Antigravity Fundamentals 1 & 2
- 2013 Pilates and Joga licence II. /Renata Sabongui
- 2010 Fitness instruktor a osobní trenér
- 2009 Alpinning basic instruktor
- 2009 Pilates nad Joga licence I. /Renata Sabongui
- 2006 Aerobic instructor Basic A licence IFAA ssistant
- 2004 Wellness license, Aerobic instruktor

BODY STRETCH (POSILOVÁNÍ + PROTAŽENÍ) předcvičuje profesionální instruktor Olga Svobodová.

Body Stretch (POSILOVÁNÍ + PROTAŽENÍ) je hodina zaměřená na posílení a protažení svalů celého těla. K posilování všech hlavních svalových skupin (záda, břicho, stehna, boky) Body Stretch využívá váhu vlastního těla, či posilovacích pomůcek. Hodina je vhodná jak pro muže, tak i pro ženy všech věkových skupin.

AE mix (AEROBIC + POSILOVÁNÍ)

Cvičitelka: Ing. Nikol Šulcová



Lektorská činnost, licence, diplomy:

2009: Academy FACE CZECH

- Choreo advanced aerobics diplom

2007: Český svaz aerobiku

- Certifikát instruktora aerobiku a fitness základního stupně
- Certifikát aerobik instruktor
(2. stupeň mezinárodního vzdělávacího programu FISAF)
- Certifikát specializovaného kurzu Dance aerobik

AE mix (AEROBIC + POSILOVÁNÍ) předcvičuje profesionální instruktor Nikol Šulcová.

AE mix je dynamické cvičení, při kterém se pomocí kombinací základních kroků tvoří choreografie. Lekce je celá v aerobním pásmu TF a je doplněna o zklidnění a strečink. Je to cvičení, při kterém se spolu skloubí, jak klasický aerobik, tak i posilování. Lekce je vhodná pro všechny, kteří si chtějí během lekce zacvičit aerobik a zaposilovat si. Aerobik je vhodným cvičením pro všechny zdravé jedince všech věkových kategorií. Toto cvičení se v posledních deseti letech značně vyvíjí. Vznikají nové styly, používá se stále více posilovacích pomůcek, které aerobik výkonnostně zkvalitňují a zefektivňují.

KRUHOVÝ TRÉNINK

Cvičitel: Mgr. Radek Švejdar

Lektorská činnost, licence, diplomy:

- Státní zkouška – specializace basketbal na FTVS UK
- Odborný asistent na KTV ČZU Praha
- Fitness trenér



KRUHOVÝ TRÉNINK pod vedením profesionálního trenéra Radka Švejdera.

Kruhový trénink je komplexní cvičební program, který zahrnuje prvky kardiovaskulárního i silového cvičení zároveň. Posiluje svaly, zpevňuje tělo, zrychluje metabolismus, spaluje tuky a pomáhá ztratit váhu. Během půl hodiny se v kruhu přesouváte z jednoho stanoviště na druhé a to po třiceti vteřinách. Vaše cvičení začíná ve chvíli, kdy přijdete. Nastoupíte na jakékoliv volné stanoviště a přesouváte se v kruhu stejným směrem jako ostatní. Během pouhých 30ti minut rovnoměrně procvičíte všechny svalové skupiny.

INFORMACE O ODDÍLU AEROBIKU:

Veškeré informace ohledně cvičení naleznete na stránkách tělovýchovné jednoty

www.tj.czu.cz nebo osobně u:

Mgr. Lucie Janíková

e-mail: lucie.janikova@email.cz

tel.: 607 555 595

Adresa: TJ ČZU Praha, Kamýcká 107, 165 00, Praha 6 – Suchbát

Tento kontakt slouží také pro informace ohledně nedělního cvičení, které pořádám já, Lucie, osobně mimo TJ, a to v malé tělocvičně v areálu ČZU.

*Jelikož **nedělní cvičení** pořádám v nepravidelných intervalech, bude lepší, když jednotlivé zájemkyně zkontaktují mou osobu nejlépe formou přes internet na adresu: lucie.janikova@email.cz, popř. zavolají na mobilní číslo 607 555 595. Automaticky si každý kontakt ihned vložím do svého adresáře a v případě konání nedělní hodiny či jiné sportovní akce, Vás ihned informuji.*