



www.sport-life.cz

mezinárodní SPORTOVNÍ veletrh



souběžně probíhá

Bike Brno

Mezinárodní cyklistický veletrh

boat Brno

Mezinárodní výstava lodí
a vodních sportů

Caravaning Brno

Mezinárodní výstava karavanů
a obytných automobilů



5. – 8. 11. 2009
BRNO – VÝSTAVIŠTĚ

Central European
Exhibition Centre



BVV



Veletrhy
Brno

PROGRAM FITNESS FESTIVAL

Sport Life, 6.– 8. 11. 2009

PÁTEK 6. 11. 2009

15:00:00	T-Bow	4 health team
15:20:00	Overball	PaedDr. Dýrová Jitka, CESA VUT Brno
15:40:00	Kruhový trénink	3D fitness team
16:00:00	T-Bow	4 health team
16:20:00	Zdravá záda	PaedDr. Dýrová Jitka, CESA VUT Brno
16:40:00	Kruhový trénink	3D fitness team
17:00:00	T-Bow	4 health team
17:20:00	Pružná balanční úseč	PaedDr. Dýrová Jitka, CESA VUT Brno
17:40:00	Kruhový trénink	3D fitness team

SOBOTA 7. 11. 2009

10:00:00	BODY BALANCE	Ria Hrušovská, LES MILLS
10:20:00	Pružná balanční úseč	PaedDr. Muchová Marta, CESA VUT Brno
10:40:00	Kruhový trénink	3D fitness team
11:00:00	T-Bow	4 health team
11:20:00	BODY VIVE	Ria Hrušovská, LES MILLS
11:40:00	Zdravá záda	PaedDr. Dýrová Jitka, CESA VUT Brno
13:00:00	Kruhový trénink	3D fitness team
13:20:00	T-Bow	4 health team
13:40:00	BODY JAM	Ria Hrušovská, LES MILLS
14:00:00	Overball	PaedDr. Muchová Marta, CESA VUT Brno
14:20:00	Kruhový trénink	3D fitness team
14:40:00	T-Bow	4 health team
15:00:00	BODY COMBAT	Ria Hrušovská, LES MILLS
15:20:00	Zdravá záda	PaedDr. Dýrová Jitka, CESA VUT Brno
15:40:00	Kruhový trénink	3D fitness team
16:00:00	T-Bow	4 health team
16:20:00	BODY ATTACK	Ria Hrušovská, LES MILLS
16:40:00	Pružná balanční úseč	PaedDr. Dýrová Jitka, CESA VUT Brno
17:00:00	Kruhový trénink	3D fitness team
17:20:00	T-Bow	4 health team
17:40:00	BODY BALANCE	Ria Hrušovská, LES MILLS

NEDĚLE 8. 11. 2009

10:00:00	Zdravá záda	PaedDr. Dýrová Jitka, CESA VUT Brno
10:20:00	Kruhový trénink	3D fitness team
11:00:00	T-Bow	4 health team
11:20:00	BODY VIVE	Ria Hrušovská, LES MILLS
11:40:00	Sama Doma	PaedDr. Muchová Marta, CESA VUT Brno
12:00:00	Kruhový trénink	3D fitness team
12:20:00	T-Bow	4 health team
12:40:00	BODY JAM	Ria Hrušovská, LES MILLS

POPIS LEKCÍ

LES MILLS programy:

1. BODY JAM

Taneční hodina, kde se budete vznášet na vlnách hudebních hitů!

2. BODY COMBAT

Trénink inspirovaný bojovým uměním, při kterém se zaručeně odvážete!

3. BODY ATTACK

Kondiční kardio trénink inspirovaný prvky a pohyby z nejrůznějších sportů!

4. BODY BALANCE

Yoga, Tai-chi, Pilates, kde posílíte Vaše tělo i mysli!

5. BODY VIVE

Low-impact cvičení, kde si sami určíte intenzitu a náročnost Vašeho tréninku!

Programy CESA VUT Brno:

1. cvičení s malými míčky – overbally
2. zdravá záda – kompenzační cvičení pro všechny (s pomocí stoliček a overbalů)
3. cvičení na pružné balanční úseči
4. cvičení "sama doma" (ručník, tyč, pět láhev)

Při lekcích CESA – cvičení na pružné balanční úseči bude probíhat i křest knihy Cvičení na pružné balanční plošině autorek PhDr. Karly Tománkové CSc. a PaedDr. Marty Muchové.

3D Fitness program:

kruhový trénink s využitím pomůcek ze sortimentu 3D fitness (TRX, PUMP, Gravity, step, velký míč atd)

4 health program:

T-Bow – na první pohled obyčejná deska, je nepřekonatelná