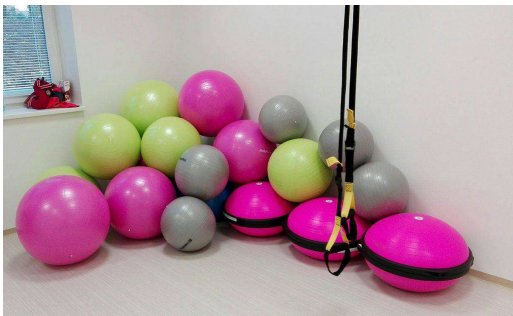


ZŠ SPORTOVNÍ S.R.O. – CENTRUM PRO VŠECHNY!

Jak jste si již mohli všimnout, budova zdravotního střediska ve Vinoři prošla poslední dobou rekonstrukcí. V suterénu vzniklo mimo jiné i úplně nové sportovní centrum pro všechny bez rozdílu věku.

Dva multifunkční sály a 10 kvalifikovaných instruktorek jsou k dispozici dospělým i dětem od 7 hodin ráno do večera.



Nabídka cvičení jistě zaujme celé spektrum klientů, od těch klidnějších, kteří preferují pomalejší druhy cvičení (joga, pilates), přes posilovací lekce (kruhový trénink, bodyform), až po ty, jež potřebují dostat doopravdy do těla (K2 hiking, závěsný systém a v poslední době tolik populární Tabata).

Zkrátka nepřijdou ani děti školou povinné, sportovní kroužky v odpoledních hodinách protáhnou děti na aerobiku, bosu, fitballu nebo józe. Lekce nabízíme i pro teenegery, kteří nechtějí trávit čas jen u telefonu nebo před obrazovkou.

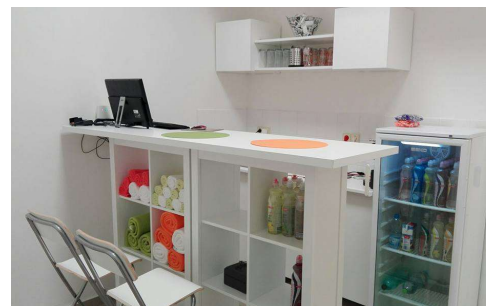
Preferujeme individuální přístup, proto všechny lekce probíhají po skupinkách maximálně deseti dětí nebo osmi dospělých, jen tak dokážeme zajistit, aby instruktor měl dost prostoru na to, aby se jednotlivým klientům věnoval v plném rozsahu a případně je upozornil na chybně provedené cviky. Cvičení jsou vhodná též pro úplné začátečníky, po dohodě je možnost zajistit vstupní diagnostiku pohybového aparátu klienta a doporučit vhodná cvičení k posílení ochablých a protažení zkrácených partií. Ve všech lekcích klademe důraz na posílení vnitřního stabilizačního systému, cvičení probíhají převážně s vlastní vahou těla.



Jelikož nejen pohybem je člověk živ, spolupracujeme s lektory Bricks4kidz a pro kreativní děti pořádáme každý čtvrtek kroužek Lega, kde děti staví každý týden jiný motorizovaný model.

Maminkám s malými dětmi nabízíme možnost hlídání během cvičení, stačí se pouze domluvit na recepci.

Pokud neradi cvičíte ve skupině a preferujete individuální přístup, nabízíme i soukromé tréninky našimi školenými instruktory.



V centru působí i výživový poradce, takže není problém vaši pohybovou aktivitu doplnit v vhodně sestaveném jídelníčkem na míru a supervizi po dobu vašeho redukčního programu.

Po cvičení nemusíte spěchat domů, ve wellness zóně se můžete objednat na masáž, pedikúru nebo kosmetiku případně posedět v příjemném prostředí na baru u kávy nebo čaje.

„Většina moderně smýšlejících lidí už přišla na to, že nejlepší investice je do sebe sama a prevence je určitě jednodušší, než „hašení požáru“ v podobě nadbytečných kil a nemocí, spojených s nezdravým životním stylem“, nechává se slyšet Veronika Králová, jedna z instruktorek a manažerka centra,“ nevadí, že lidé začnou cvičit až v pozdějším věku, hlavní je, že vůbec začnou! Určitě se to pozitivně projeví nejen na jejich zdravotním stavu, ale i náladě a přístupu k životu. Respektuji všechny, kteří překonají sami sebe a přijdou mezi nás, bez rozdílu věku, nebo tělesných proporcí.“



Těšíme se na viděnou!! Plánovaný rozvrh naleznete na zs.fitsyst.com nebo www.zssportovni.cz

kontakt: irena@zssportovni.cz

tel: 702 080 670

www.zssportovni.cz
objednávky a registrace ke cvičení na zs.fitsyst.com