

		8 <sup>00</sup> –12 <sup>00</sup>	14 <sup>30</sup>	15 <sup>00</sup>	15 <sup>30</sup>	16 <sup>00</sup>	16 <sup>30</sup>	17 <sup>00</sup>	17 <sup>30</sup>	18 <sup>00</sup>	18 <sup>30</sup>	19 <sup>00</sup>	19 <sup>30</sup>	20 <sup>00</sup>
PONDĚLÍ	1			SM SYSTÉM (ZAČ) 14 <sup>30</sup> –15 <sup>30</sup>										
	2									TABATA 18 <sup>00</sup> –19 <sup>00</sup>				
	3	DĚTSKÝ KOUTEK MEDVÍDĚ 8 <sup>00</sup> –12 <sup>00</sup>						JÓGA (ZAČ) 17 <sup>00</sup> –18 <sup>00</sup>		JÓGA 18 <sup>15</sup> –19 <sup>15</sup>				
ÚTERÝ	1			SM SYSTÉM (MÍR- NĚ POK) 14 <sup>30</sup> –15 <sup>30</sup>			SM SYSTÉM (POK) 15 <sup>45</sup> –16 <sup>45</sup>		SM SYSTÉM (ZAČ) 17 <sup>00</sup> –18 <sup>00</sup>		SM SYSTÉM (POK) 18 <sup>15</sup> –19 <sup>15</sup>			
	2								LATINO DANCE 17 <sup>30</sup> –18 <sup>30</sup>					
	3	DĚTSKÝ KOUTEK MEDVÍDĚ 8 <sup>00</sup> –12 <sup>00</sup>											INDICKÁ JÓGA 19 <sup>00</sup> –20 <sup>00</sup>	
STŘEDA	1													
	2								BOSU 17 <sup>30</sup> –18 <sup>30</sup>			POWERBOXING 19 <sup>00</sup> –20 <sup>00</sup>		
	3	DĚTSKÝ KOUTEK MEDVÍDĚ 8 <sup>00</sup> –12 <sup>00</sup>				ASHTANGA JÓGA (POK) 15 <sup>30</sup> –17 <sup>00</sup>								
ČTVRTEK	1								KRUHÁČ 17 <sup>30</sup> –18 <sup>30</sup>					
	2	DĚTSKÝ KOUTEK MEDVÍDĚ 8 <sup>00</sup> –12 <sup>00</sup>												
	3		JÓGA (MAMINKY S DĚTMI) 9 <sup>00</sup> –10 <sup>00</sup>	TĚHOTENSKÁ JÓGA 10 <sup>15</sup> –11 <sup>15</sup>										
PÁTEK	3	DĚTSKÝ KOUTEK MEDVÍDĚ 8 <sup>00</sup> –12 <sup>00</sup>												

### JÓGA PRO MAMINKY S DĚTMI

**Magda Macoszková**

– lekce pro maminky za přítomnosti dětí, zaměříme se na zdravé pohybové stereotypy v souvislosti s porodem a mateřstvím

### TĚHOTENSKÁ JÓGA / Magda Macoszková

– naučíme se zdravé pohybové stereotypy v těhotenství, které mají pozitivní vliv na postavení miminka v břišku před porodem a na následný porod  
– rezervace lekcí Magdy Macoszkové a více informací na tel: +420 736 434 375  
cena: 1750 Kč / 10 lekcí

### SM SYSTÉM / fyzioterapeutka

**Mgr. Gosia Lysková**

– efektivní cvičení s pružným lanem nejen na bolavá záda

### TABATA / Nikol Smrčková

– velmi efektivní způsob cvičení (intervalový trénink), protože rychle zlepšuje výkonost a pozitivně působí na kardiovaskulární systém

### BOSU / Nikol Smrčková

– kurz se zaměřením na posílení celého těla a core, během cvičení zapojíme všechny svaly pomocí balančních a posilovacích cviků

### JÓGA PRO ZAČÁTEČNÍKY

**Sylva Pospěchová**

– během kurzu se naučíte základy jógy a vše podstatné ke správnému cvičení, nahlédnete pod pokličku jógy jako duchovní cesty

### JÓGA / Sylva Pospěchová

– zaměřuje se na vyrovnávání hladiny hormonů v těle a tím podporuje zlepšení celkového zdravotního stavu ženy  
– rezervace lekcí Sylvy Pospěchové a více informací na tel: +420 736 434 375

### INDICKÁ JÓGA / Milan Jurczyk

– pravidelné cvičení jógy v denním životě

přináší mnohý prospěch: fyzické, duševní a sociální zdraví, duchovní zdraví, seberealizaci  
– rezervace na tel: +420 606 856 716  
cena: 140 Kč / lekce

### LATINO DANCE / Michaela Wolná

– naučíme Tě základy latinskoamerických tanců a salsy, kurz je vhodný pro jednotlivce

### POWERBOXING / Mirek

– cardio trénink se zapojením celého těla, stínování boxerského tréninku v rytmu hudby, NEKONTAKTNÍ  
– rezervace na tel: +420 775 947 609  
cena: 150 Kč / lekce, 1.200 Kč / 10 lekcí

### ASHTANGA / Mgr. Pavla Šnajdrová

– uzdravuje, zpevňuje, posiluje, protahuje, a hlavně vede k duševní pohodě  
cena: 2.250 Kč / 15 lekcí

### KRUHÁČ / Tomáš Byrtus

– vysokointenzivní intervalové cvičení, při kterém se na 16 stanovištích procvičí celé tělo, kurz je vhodný pro začátečníky i pokročilé

REZERVACE NA TEL: +420 731 446 856  
CENA KURZŮ 1.200 Kč / 10 lekcí  
(pokud není uvedeno jinak)

## NÁŠ FYZIOTERAPEUTICKÝ TÝM

Trpíte akutními problémy? Máte sedavé zaměstnání a bolí Vás záda? Chcete zapracovat na držení těla? **Obraťte se na naše fyzioterapeutky** – níže najdete jejich specializace.

### Mgr. MARTINA ŠPAČKOVÁ

#### Gynekologická fyzioterapie

- řešení stresové inkontinence u žen
- stresová inkontinence se u žen začíná projevovat únikem pár kapek moči v situacích jako je zakašláním, kýchnutím, poskočení nebo zvednutí těžkého břemene – většina žen se o tomto svém onemocnění zdráhá mluvit a to i přesto, že jim výrazně zhoršuje kvalitu života
- Cíleným cvičením svalů pánevního dna jsme velmi často schopni buďto inkontinenci zmírnit, nebo problém zcela vyřešit

### Bc. KATEŘINA LAŠTŮVKOVÁ

#### Manuální lymfodrenáž

- speciální manuální technika, která napomáhá ke zmírnění otoků, rychlejší regeneraci a detoxikaci organismu
- urychluje dobu rekonvalescence u výronů, zlomenin, po operacích, je nepostradatelnou součástí léčby otoků horních končetin a hrudníku po odnětí prsu (mastektomii), chemoterapii, ozáření nebo odstranění lymfatických uzlin při operaci, zmírňuje otoky a ulevuje
- prevence křečových žil, ulevuje pocitu „těžkých nohou“, urychluje regeneraci po nadměrné sportovní aktivitě

### Bc. ANNA WOJNAROVÁ

#### Řešení diastázy

- Diastáza je rozestoupení vaziva a přímých břišních svalů vedoucí od hrudní kosti ke sponě stydké, vzniká při velkém tlaku dutiny břišní na její stěnu (těhotenství, obezita, špatné držení těla, přetížení)
- využití šátku Rebozo ve fyzioterapii

### Mgr. GOSIA LYSKOVÁ / Sportovní areál Vendryně

#### Cvičení podle metody DNS

(dynamická neuromuskulární stabilizace)

- pomáhá obnovit správné pohybové vzory založené na správné aktivaci hlubokého stabilizačního systému
- cvičení je vhodné pro ty, které trápí jakýkoli problém v oblasti pohybového aparátu nebo ty, kteří chtějí zapracovat na svém držení těla, po případě předejít různým komplikacím do budoucna

## DĚTSKÝ KOUTEK MEDVÍDĚ

Dopolední klub pro všechny děti ve věku 1,5–4 let, jehož náplní je nejen zábava a dobrodružství, ale také se formou hravých výukových programů zaměříme na rozvoj řeči, jemné a hrubé motoriky. Klub vedou zkušené lektorky: Jana Jama Muchová a Šárka Vašíčková

Jednorázový vstup (první vstup zdarma)	500 Kč
10 vstupů (platnost 2 měsíce)	3.500 Kč
20 vstupů (platnost 2 měsíce)	6.000 Kč

## FYZIOTERAPIE

Fyzioterapie	60 min	900 Kč
• 5 vstupů (1 vstup 760 Kč)	5 × 60 min	3800 Kč
• 10 vstupů (1 vstup 700 Kč)	10 × 60 min	7000 Kč

Vstupní vyšetření a terapie	120 min	1500 Kč
-----------------------------	---------	---------

Tejpování (+ tejp 1 cm = 1 Kč)		150 Kč
--------------------------------	--	--------

## MASÁŽE

Masáž klasická (záda+šije)	45 min	650 Kč
----------------------------	--------	--------

Celotělová masáž	60 min	800 Kč
	90 min	1100 Kč

Baňkování	60 min	800 Kč
-----------	--------	--------

Lymfatická masáž	60 min	850 Kč
• 5 vstupů (1 vstup 760 Kč)	5 × 60 min	3800 Kč
• 10 vstupů (1 vstup 700 Kč)	10 × 60 min	7000 Kč

## AKTUÁLNÍ NABÍDKU KURZŮ NAJDETE NA NAŠEM FACEBOOKU SPORT VITALITY BYSTRICE

Vážení klienti,  
v případě, že se z Vámi objednané služby neomluvíte do 24 hodin předem, bude Vám částka zúčtována.

Děkujeme za pochopení.



# sport vitality

## ROZVRH LEKCÍ A PŘEHLED SLUŽEB

**+420 731 446 856**

Recepce sportovního areálu Bystřice

nad Tescem, Bystřice 1181, 739 95  
www.sportvitality.cz

Ceník platný od 1. 9. 2024. Ceny uvedeny včetně DPH.  
Aktuální nabídka na [www.sportvitality.cz](http://www.sportvitality.cz).