

# SPINNING - JAN FALTÝNEK

informuje

**!!! POZOR !!!**  
**!!! ZAČÁTEČNICKÉ LEKCE AŽ DO KONCE BŘEZNA !!!**

Pro trvající zájem o začátečnické lekce budeme v jejich zařazování do rozvrhu pokračovat až **do 31.3.2011.**

Můžete je navštívit vždy **v neděli od 15:30 do 16:30.**

Pro nově příchozí je tato lekce **ZDARMA !!!**

**Nutná rezervace předem** přes web ([www.cyklofaltynek.cz](http://www.cyklofaltynek.cz)), e-mail ([faltynek@cyklofaltynek.cz](mailto:faltynek@cyklofaltynek.cz)) nebo mobil (774113366).

## Co je Spinning® ???

SPINNING® je energeticky účinné skupinové cvičení na stacionárních kolech, které spojuje hudbu, motivaci a představitivost do jednoho celku s přesně dávkovaným tréninkem. Jízda každého účastníka plně odpovídá jeho individuálním fyzickým předpokladům.

## Pro koho je Spinning® ???

- Pro ty, kteří si chtějí zlepšit či udržet **kondici**: Nemusíte být zrovna zdatní sportovci, nebudete se muset učit žádné složité pohyby a nenásilným způsobem zapracujete na své kondici.
- Pro ty, kteří chtějí pečovat o svoji **postavu**: Při jedné lekci průměrně spálíte 400 až 600 kCal, což je 12-krát více než při aerobiku. Zároveň účinně vytvarujete a zpevníte Vaši postavu, aniž byste zatěžovali své klouby.
- Pro **sportovce**: SPINNING® program umožňuje specializovanou přípravu pro všechny druhy sportů. Pro svoji vysokou účinnost je běžně používán ke zlepšení kondice hráčů NHL.

## Co nabízíme ???

- Máme moderní spinningový sál vybavený 10 kvalitními spinningovými koly
- Naše lekce vedou kvalifikovaní lektoři
- Iontový nápoj je na každé lekci zdarma
- Možnost rezervace pro skupiny za zvýhodněných podmínek

## Z jakých typů lekcí si můžete vybrat ???

- Klasické lekce – 60 minut včetně protažení
- Lekce bodyform – 30 minut jízdy + posilování (s gumou nebo činkami) a protažení
- Prodloužené lekce – Klasická lekce + 30 minut jízdy navíc
- Ranní lekce – Klasická lekce v ranních hodinách
- Lekce pro začátečníky – Lekce určená těm co jdou na SPINNING® poprvé
- Pravidelně pořádáme také maratony a etapové závody

## Kde nás najdete ???

V budově ZŠ Nádražní v České Třebové

## Kde se přihlásit ???

Aktuální rozvrh najdete na [www.cyklofaltynek.cz](http://www.cyklofaltynek.cz) (sekce Spinning). Po zaregistrování se můžete přihlašovat na jednotlivé lekce.