

INSPIRATION
Zita Svobodová

INSPIRACE 4

s vynikající plzeňskou lektorkou Zuzanou Švikovou

Vstupné 340 Kč

v předprodeji do 10. 6. 2012
po tomto datu a na místě 390 Kč

16. ČERVENA 2012

sportovní hala v Podolí u Brna

- Pohybové a tanečně edukativní tři bloková lekce určená stejně tak pro širokou, jako i pro odbornou veřejnost.
- Nové trendy, styly a poznatky a osvěžující novinky v oblasti harmonického zpěvňování, tvarování a posilování těla.
- Po skončení lekcí možnost bezplatné konzultace obtížnějších posáží s lektorkou.

Program:

9.15 - 10.00	prezence
10.00 - 11.00	DANCE of Gold
11.00 - 12.00	LADY JAZZ DANCE
12.00 - 13.00	POSTURAL DYNAMICS
13.00 - 13.30	Rozbor lekcí, konzultace, metodika

V ceně jsou iontové nápoje od společnosti INKOSPOR, doplnění energie tyčinkami CORNY, káva Carraro, pro každou účastnici produkty zdravé výživy RACIO, Dr. Oetker, doplňky stravy FARMAX a další. Prodej sportovního oblečení značek Drops, Feel joy a Litex.

Kontakt:

Zita Svobodová, tel.: 777 175 113, e-mail: zita.svobodova@seznam.cz, www.aerobiczita.cz
Ivana Sotolářová, tel.: 731 466 750, e-mail: ivanasot@seznam.cz, www.stepsaerobic.webzdarma.cz

aerobic

fitstyl*

inkospor

www.barmat.cz

Caffè Carraro

RACIO

FARMAX
Peřet kvality

Dr. Oetker
Kvalita je naším měřem

CORNY

YVES ROCHER
FRANCE

Riã

Bel
premium

LITEX
www.litex.cz

drops

FEEL JOY!
FITNESS & LIFESTYLE

V pořadí 4 INSPIRACE určená jak široké veřejnosti, tak lektorkám k obohacení zásoby cviků, choreografií a fitness novinek jiných běžných lekcí se konala v sobotu 16. června ve sportovní hale v Podolí u Brna. I přes tropické teploty se sjelo do sportovní haly kolem stovky žen z celé ČR a SR, ze vzdálených míst jako je Česká Třebová, Hradec, Pardubice, Bratislava, Olomouc, aby si užily skvělé lekce s výbornou plzeňskou lektorkou Zuzkou Švíkovou.

Obvyklá prezence od 9 hodin, milé úsměvy všech, tradiční stánky partnerů s nabídkou svých služeb a produktů, které lemovaly halu již od rána. U prezence měla děvčata nejedno překvapení v podobě dárků od partnerů akce – hlavním parterem byla značka EUCERIN a každá účastnice obdržela opalovací krém, nebo krém po opalování, který přijde jistě v těchto letních měsících období dovolených vhod. Dále každá účastnice dostala italské těstoviny MAESTRINI od našeho nového partnera akcí Těstovinová víla včetně nádherných dárkových košů plných těstovin v tombole. Dále doplňky stravy od našeho stálého partnera FARMAX, bylinné čaje Slimitin Woman značky MEGAFYT, vzorky vlasových přípravků LOREAL, intimní hygieny značky RIA a kosmetické tampony značky BEL, časopis DIETA od mediálního partnera.



Všichni již netrpělivě vyhlíželi hlavní hvězdu dne a to charismatickou, ale velmi skromnou Zuzku Švíkovou, která odstartovala první lekci DANCE of GOLD. Temperamentní, energická, svěží, a strhující lekce a finále ve stylu vystoupení taneční skupiny Podolí bylo ohromujícím začátkem. V průběhu lekce se střídal jeden zajímavý prvek za druhým, osobitá choreografie vlastní jen Zuzce a metodicky dokonalé učení. Finále se opakovalo snad více jak 6x



Teplota v hale stoupala, venku tropická 30 , ale vše bylo připraveno, aby se děvčata měla možnost o přestávce občerstvit. Možnost občerstvení kávou CARRARO, tyčinkami CORNY a CORNY NUTS, zdravou výživou RACIO, koktejly míchané Barmany z Brna a ochutnat Zelené potraviny a doplňky stravy. Pitný režim po celou dobu akce zajišťoval náš stálý partner akcí INKOSPOR včetně poradenství, ochutnávky tyčinek a proteinových sacharidových koktejlů . Dále měla děvčata možnost navštívit stánek s tibetskou kosmetikou tianDE, nechat si zdarma ošetřit ruce včetně masáže, vybrat si šperky Swarovski (Daniela Boháčová) nakoupit sportovní a taneční oblečení značek LITEX, DRAPS, Feel joy, Sister shop (Tereza Vítová),nově ponožky značky VoXX a sportovní prádlo rozmanitých druhů a značek českých, italských a rakouských nového partnera BAYLON Blansko. Nově se na akci prezentoval partner NATUR HOUSE Brno - Nová výchova ve výživě. A zdravá výživa U MAJÍ, Brno – Šlapanice, především s tyčinkami SLADSTAR pro zvláštní výživu.



Po přestávce ,oddechu a doplnění tekutin následovala druhá taneční lekce JAZZ DANCE, která byla pro mnohé novinkou. Klasické učení aerobiku a choreografie vyústilo v pomalé, ladné,procítěné až baletní finále. Osobně mám tuto lekci velmi ráda a znám ji snad jen v podání Zuzky.

Finále si můžete užít jinak – více se ponořit do hudby, do vlastních prožitků, citů a tanec je více výrazový a osobní. Tak to vypadalo i v sále a ženy si užívaly ladnost svých pohybů, hudby a tancovaly jak na křídlech motýlích :) Zuzka měla nádhernou choreografii, která přesně ladila s rytmem hudby , pasáže rychlejší i pomalejší byly provázány přesně s prvky aerobiku, jedním slovem DOKONALÉ !!!

Únava již byla již trochu znát, teploty opět povyskočily a tak přestávka, pitný režim, navštívit ještě stánky partnerů , chvíle na doplnění energie a znovu se vrhnout do poslední lekce.



Poslední lekce byla opět inspirační NOVINKOU a o to nám šlo. POSTURAL DYNAMICS. Obsahem lekce je posílení a protažení hlavních svalových řetězců v lidském těle. Cílem je vytvořit efektivní globální cvičení. Svaly pracují synergicky a zaměřují se na získání lepší svalové práce.

Pohled na cvičenky byl velmi zajímavý. Prvky lekce náročné i méně, střídaly se v pomalém tempu a bylo vidět, že je hodina baví, zajímá a velmi se soustředily na práci svého těla a svalů. Lekce byla silová i protahující a na závěr zklidňující a velmi inspirační pro lektory aerobiku a skupinových lekcí, kteří na závěr dne měli možnost konzultace se Zuzkou o metodice, školení a dalšího vzdělávání a této možnosti zcela využily :)



To byl jeden z cílů INSPIRACE 4 - obohatit lektorky o novinky ze světa fitness, nové prvky a choreografie, dozvědět se o možnosti školení, ale Inspirace je určena i široké veřejnosti, všem co mají rádi lekce jak taneční, tak posilovací. Skvělé výkony, obdiv za výdrž, díky za atmosféru všem včetně partnerů, kteří nám akce podporují

Díky úžasné Zuzce Švíkové, která obohacuje naše akce nejen svými jedinečnými lekcemi, ale motivuje nás všechny k radosti z pohybu svým šarmem a lidským přístupem :))

Bohatá tombola na závěr, rozloučení a sladká tečka na cestu domů – zmrzlina ALGIDA od našeho partnera.

Těšit se můžete na další pokračování INSPIRACI 5
Všem děkujeme a přeje krásně prožité léto !!!

