

# Fly-box vadba

**Športni klub Sunrise, ki je v sodelovanju z Zavodom za sport organiziral Fly Aqua Gym na Jesenskem bazenu, vam ponuja rekreacijo tudi v jesensko zimskem casu.**

**KJE: GIMNAZIJA JESENICE**

**KDAJ: TOREK IN ČETRTEK 19H**

**CENA: mesečna karta za upokojenke in aktivne Seniorke po 50 letu starosti 15 EUR/ mesečna karta.**

Zavedamo se pomembnosti dobrega počutja, zato vam ponujamo organizirano aerobno vadbo Fly-box, ki vam bo pomagala do pridobitve energije, sprostitve in k zmanjšanju vsakodnevnega stresa. Poleg tega vam bo vadba vasim zaposlenim pomagala k izboljšanju zdravstvenega stanja, oblikovanju telesa in izgubi kilogramov oz pridobitvi željene teže. Vadba je primerna za vse generacije.

## O PROGRAMU

### KAJ JE FLY-BOX

FLY-BOX VADBA je blagovna znamka slovenskega športnega kluba Sunrise in slovenski izum. Fly-box vadba je nekaj posebnega in je edinstvena, saj se pri njej zaradi raznolikih vaj, ki niso dolgočasne, sproščajo hormoni-endorfini (hormoni sreče), ki zelo blagodejno vplivajo na počutje. To je aerobika s katero oblikujemo celo telo, zgubimo na telesni teži in pridobimo na fizični pripravljenosti ter poskrbimo za dobro psihično počutje. Vadba je sestavljena iz kardio dela za hujšanje, ki je sestavljen iz vadbe z različnimi šporiti in borilnimi veščinami in je koreografsko nezahteven. Sledi fitness del z 0.5 kg ročkami ter kolebnico. S tem delom olikujemo postavo, saj krepimo in oblikujemo z vajami prsne mišice, hrbtne mišice, mišice na rokah in nogah. Nato sledi del za trebuh, noge in zadnjico ter na koncu sproščanje v stilu tai chia, yoge, pilatesa, meditacije in ortopedskih vaj za hrbtenico. Vadba je primerna za vse starosti in ženske vseh postav, saj si intenziteto vadbe lahko prilagodi vsak sam. Fly box je aerobika kateri dodajamo elemente borilnih veščin in plesa, fitnesa ter elemente drugih športov. Pri vadbi uporabljamo tudi rekvizite, kolebnico in ročke 0,5 kg ter steperje. Pri vadbah vam svetujemo glede prehrane in celostnega življenjskega sloga.

## POSEBNOSTI:

- Na trening se prihaja dovolj zgodaj, da se ura lahko točno prične.
- Redna skrb za osebno higieno je obvezna. Pred treningom poskrbimo, da smo čiste superge.
- Na trening je potrebno prinesiti brisačo ali blazino, vodo in športno opremo (majica, hlače, pajkice itd.)
- Na vadbi se uporabljajo tudi rekviziti, predvsem v fitness delu in ABS ter TNZ delu. Uporabljamo 0,5 kg ročke, kolebnico, 0,5 kg uteži za noge. Vse rekvizite lahko naročite in kupite na naših vadbah.

ZGRADBA URE:

FLY-BOX JE SESTAVLJEN IZ:

### 1. FLY-POWER

-ogrevanje

- kardio- aerobni del, ki pripomore k izgubi odvečne teže in je sestavljen iz elementov različnih športov, borilnih veščin in plesa ter je koreografsko nezahteven in si vsak sam prilagodi intenziteto.

### 2.FLY-MAGIC

- fitness del z 0.5 kg utežmi ter kolebnico. S tem delom oblikujemo postavo, saj krepimo in oblikujemo telo z vajami za prsne in hrbtne mišice ter mišice na rokah in nogah.

- TNZ in ABS,sklop vaj za trebuh, noge in zadnjico

-sproščanje: tai chi, meditacije, ortopedskih vaj za hrbtenico ter masaže v parih.

UČINKI VADBE:

- izboljšam telesno počutje, ravnotežje in vzdržljivost
- izboljšam mentalno počutje
- izgubim telesno težo in maščobo
- oblikujem si celo telo s Fly-magic delom
- oblikujem si noge, trebuh in zadnjico
- povečam sposobnost razumevanja in sodelovanja z drugimi
- gradim samozavest, spoštovanje, pogum, odgovornosti in vztrajnost
- spoznavam ljudi s podobnimi interesi: nova prijateljstva in družabni dogodki

KOMU JE VADBA NAMENJENA:

Vsem, ki želite doseči boljše fizično počutje, notranje ravnovesje in osebno rast.

Za vadbo se odločijo tisti ki se zavedajo pomembnosti aktivnosti in zdravja. Redna naša vadba pomaga ohraniti telesno težo, izboljšati postavo, zmanjšati tveganje za srčna obolenja, sladkorno bolezen tipa 2, raka in osteroporozo, povečati kondicijo, ter okrepi srce in pljuča, okrepi kosti, zmanjša stres in izboljša počutje.

OBVEZNA OPREMA:

Športna oblačila, brisača.

--

Lepo pozdravljeni,

**Sanela Trako**  
*Corporate Manager*

*FLY GROUP - THE HEALTHY WAY OF LIFETIME COMPANY!*

[nelly@fly-box.si](mailto:nelly@fly-box.si)

[www.fly-box.si](http://www.fly-box.si)

gsm: [+ 386 31 340 631](tel:+38631340631)

Avtorske pravice © Flygroup | Vse pravice pridržane.