



Cenik

Skupinska vadba

MESEČNA KARTA – 2 x tedensko (1 ura dnevno)	30 €
MESEČNA KARTA – 3 x tedensko	35 €
MESEČNA KARTA – 1 x tedensko (1 ura dnevno)	20 €
MESEČNA KARTA – neomejeno	45 €
MESEČNA DOP. KARTA – za seniorje 2x tedensko	20 €
8 OBISKOV – veljavnost 2 meseca	45 €
1 OBISK	8 €
3 MESEČNA KARTA	85/100/110 €
SEZONSKA KARTA	300 €
1 URA OSEBNEGA TRENINGA	20 €
5 UR OSEBNEGA TRENINGA	90 €

Za študente, dijake, upokojeince in brezposelne 10 % popust na karto z dokazilom.

Masaža na domu

ROČNA KLASIČNA 30 min	20 €
ROČNA KLASIČNA 50 min	30 €
ROČNA KLASIČNA 70 min	35 €
ANTISTRESNA 50 min	30 €
ANTICELULITNA 50 min	30 €
TUI-NA MASAŽA 50 min	30 €
METAMORFNA TEHNIKA	25 €
REFLEKSOTERAPIJA	25 €
MASAŽA »BOFIT« 90 min	50 €
MASAŽA ZA NOSEČNICE 30 min	20 €

Cenik velja od 10. 9. 2018.

Na volje so vam tudi darilni boni.

Urniki

PONEDELJEK	TOREK	SREDA	ČETRTEK	PETEK
dopoldan				
9.00–10.00 PILATES (DKK) začetek oktobra	9.00–10.00 PILATES (DKK) september	9.00–10.00 PILATES (DKK) začetek oktobra	9.00–10.00 PILATES (DKK) september	
popoldan				
18.30–19.30 KROŽNA VADBA (CIRIUS)			17.45–18.45 ZDRAVA HRBTENICA (KD Laze)	17.30–18.30 ZDRAVA HRBTENICA (CIRIUS)
19.30–20.15 FLOW PILATES (CIRIUS)	19.00–20.00 PILATES (CIRIUS)	19.30–20.30 FLOW JOGA (CIRIUS)	19.30–20.30 PILATES (CIRIUS)	18.30–19.30 FLOW JOGA (CIRIUS)
20.15–21.30 FLOW JOGA (CIRIUS)	20.00–21.00 HITT (CIRIUS)		20.30–21.30 DEEPWORK (CIRIUS)	

Urniki velja od 10. 9. 2018. Pridržujemo si pravico do spremembe urnika. Za individualno vadbo se lahko obrnete na Bojano (041 834 319).

-50%

na masaže

ob veljavni članski vadbeni karti.

Lokacija vadbe

CIRIUS (ZUIM)
Novi trg 43a
1240 Kamnik

DOM KULTURE KAMNIK (DKK)
Fužine 10
1240 Kamnik

KD Laze v Tuhinju
Laze v Tuhinju 4
1219 Laze v Tuhinju



BoFit Gibalnica



Bojana Klemenc

BOFIT Bojana Klemenc s.p.
Nevlje 14a, Kamnik 1240
041 834 319
pilatesbofit@gmail.com
www.bofit-gibalnica.com





PILATES je edinstven sistem vadbe, ki povezuje vaje za krepitev, gibljivost in vaje, kjer kot obremenitev uporabljamo upor. Glavni namen vadbe je krepitev mišic trupa, ohranjanje stabilnosti telesa med izvajanjem gibanja z nogami in rokami, mobilizacija hrbtenice ter izboljšanje gibljivosti. Mišice medeničnega dna, trebušne in hrbtne mišice se okrepijo in se razvijajo v center moči in presenetljivo kmalu sami spoznamo moč, ki izhaja iz tega jedra. Poveča se gibljivost telesa, postava je lepše oblikovana, zaradi pokončne drže in drznejšega koraka tudi bolj opazna.

FLOW JOGA je dinamična oblika joge, ki jo prepoznamo po tekočih prehodih – vinjasah – med posameznimi asanami. Ko opazujemo izvajanje te joge, se zdi, da telo v asanah pleše. Flow vinjasa joga se osredotoča na povezovanje giba in diha. Težavnost posameznih asan je prilagojena vadečim, zato se lahko k vadbi priključi prav vsakdo, ki si želi izboljšati gibljivost, moč in se obenem sprostiti in umiriti. Pričakujte dinamično in zahtevno vadbo, ki bo okrepila vaše telo, odprla srce, umirila vaš um in vam pokazala, da obstaja tudi drugačen pogled na svet – zbudite se in živite! V vas je neskončen potencial!

ZDRAVA HRBTENICA je preventivno in kurativno strokovno vodena vadba proti bolečinam v hrbtenici, ki temelji na vajah za gibljivost, krepitev, stabilizacijo, mobilizacijo hrbtenice, kot tudi na vajah za pravilno telesno držo, samozavedanje in pravilno dihanje. Vadbi je občasno dodan TIBETANSKI OBRED (5 tibetanskih vaj v razširjeni obliki) in elementi DINAMIČNEGA RAZTEZANJA.

DEEPWORK je prihodnost funkcionalnega in holističnega treninga in celo oblika terapije, saj z njim uravnesimo energije v telesu oziroma naš yin in yang. Prinaša tako fizično kot mentalno moč. Ljudi, ki imajo preveč energije, umiri, tiste, ki je imajo premalo, pa z njo napolni. Gre za trening, ki vključuje vaje za moč, vaje za kardiovaskularni sistem in raztezne vaje v pravem zaporedju, z izjemno visoko porabo energije med vadbo. Gre za povezavo med mišično napetostjo in sprostitivi-

jo ter pravilnim dihanjem. Vadba je enostavna, a zelo naporna. Spremlja jo energična glasba, ki nas napolne z energijo, ko je najtežje. Vadeči vaje izvajajo v svojem ritmu, v ritmu svojega dihanja. Deep work je vadba prihodnosti, ki te poveže z notranjim jazom, ter pomaga preseči svoje meje in se znebiti predsodkov o sebi.

KROŽNA VADBA je funkcionalna vadba, ki temelji na treniranju z lastno težo in različnimi pripomočki. Primerna je za skupino ljudi, ki skozi intervalni trening želi izboljšati svojo splošno kondicijsko pripravljenost, s posebnim izborom vaj pa je zagotovljena tudi pridobitev na željenem mišičnem tonusu in moči, hkrati se bo spremenila tudi vaša postava, saj je glavni stranski učinek, zaradi vadbe pospešenega metabolizma, pospešena poraba kalorij in kurjenje odvečnih telesnih energijskih zalog „maščob“. Tak način treninga je primeren za vsakogar, ki si želi učinkovitih treningov in hitrega napredka. Vadba je družabna in zabavna! Preizkusite se!

PILATES FLOW oz. dinamični pilates je nadgradnja pilatesa, pri katerem med seboj povežemo vaje zgornjega in spodnjega dela telesa in s tem povečamo težavnost in zahtevnost vaj.

HIIT Visoko intenzivna intervalna vadba je napredna oblika kardiovaskularnega izvajanja vaj v intervalih, kar izboljša telesne zmožnosti (vzdržljivost, ravnotežje, moč, koordinacija) ter povzroči tudi enega najbolj razveseljivih stranskih učinkov – izguba odvečne telesne maščobe. Primerno za: oblikovanje telesa in pospešeno izgubo odvečne telesne maščobe. Za začetnike in rekreativne osebe.



MASAŽA

je najbolj naravna metoda ohranjanja zdravja. Z njo odpravljamo napetosti, blažimo bolečine, poskrbimo za dobro počutje telesa. Z masažo pospešimo cirkulacijo, pospešimo izločanje strupenih snovi iz telesa in pripomoremo k temu, da koža ostane prožna.

ROČNA KLASIČNA MASAŽA

učinkuje prijetno in sprostitveno. Priporočamo jo za zmanjšanje napetosti mišic, izboljšanje krvnega obtoka in proti bolečinam. Na voljo so vam 20 min, 50 min in 70 min masaža.

ANTISTRESNA MASAŽA 50 MIN

je kombinacija masaže obraza in hrbta, ki pomaga pregnati utrujenost in odpravlja napetost. Tako si nabere moči za vsakodnevne izzive in pridobimo zaloge telesne energije.

ANTICELULITNA MASAŽA 50 MIN

pospeši razgradnjo celulitnih oblog, poveča se cirkulacija krvi in učvrsti vezno tkivo. Problema odprave celulita se moramo lotiti dovolj zgodaj, da koža ne izgubi elastičnosti.

TUI-NA MASAŽA 50 MIN

je starodavna oblika terapije, ki preprečuje in zdravi bolezni z uporabo ročnih tehnik. Krepi imunski sistem, izboljšuje prekrvavitev, telesu vrača prožnost in gibčnost.

REFLEKSOTERAPIJA

je neverjetno prijetna in učinkovita starodavna zdravilska metoda, ki se je v modernem času razvila v znanstveno metodo za zdravljenje bolezni in varovanje zdravja. Temelji na spoznanju, da je stopalo podoba celotnega telesa v malem, z masažo pa sprožimo proces samozdravljenja telesa.

METAMORFNA TEHNIKA

temelji na spoznanju, da se v devetih mesecih nosečnosti v otroku oblikujejo telesne, razumske in čustvene strukture. S to tehniko vstopamo v proces metamorfoze, notranje preobrazbe. Po terapiji se opazijo takojšnje fizične ali čustvene spremembe, ki so posledica transformacije življenjskih vzorcev.

MASAŽA »BOFIT« 90 MIN

Povezuje refleksno tehniko z masažo hrbta in nog.