



Cenik

Skupinska vadba

MESEČNA KARTA – 1 x tedensko	25 €
MESEČNA KARTA – 2 x tedensko	35 €
MESEČNA KARTA – 3 x tedensko	40 €
MESEČNA KARTA – neomejeno	50 €
MESEČNA DOP. KARTA – za seniorje 2x tedensko	25 €
8 OBISKOV – veljavnost 3 mesece	50 €
1 OBISK	10 €
3 MESEČNA KARTA	95/110/130 €
SEZONSKA KARTA	350 €
1 URA OSEBNEGA TRENINGA	25 €
5 UR OSEBNEGA TRENINGA	110 €

Za študente, dijake, upokoјence 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 28. 9. 2020.

Na voljo so Vam tudi darilni boni.

Urniki

PONEDELJEK	TOREK	SREDA	ČETRTEK	PETEK	NEDELJA
dopoldan					
9.00–10.00 PILATES (DKK)		9.00–10.00 PILATES (DKK)			
popoldan					
			17.30–18.30 ZDRAVA HRBTENICA (KD Laze)	18.30–19.30 ZDRAVA HRBTENICA (CIRIUS/ ZOOM)	18.00–19.00 PILATES (ZOOM)
19.00–20.00 FITFLOW (CIRIUS/ ZOOM)	19.00–20.00 PILATES (CIRIUS/ ZOOM)	19.00–20.00 FLOW JOGA (CIRIUS/ ZOOM)	19.00–20.00 PILATES (CIRIUS/ ZOOM)	19.30–20.30 JIN JOGA (CIRIUS/ ZOOM)	19.00–20.00 FLOW JOGA (ZOOM)
20.00–21.00 FLOW JOGA (CIRIUS/ ZOOM)	20.00–21.00 BOFIT HIIT (CIRIUS/ ZOOM)		20.00–21.00 BOFIT HIIT (CIRIUS/ ZOOM)		20.00–20.30 JOGA NIDRA* (ZOOM)

* sproščanje, meditacija

Urniki velja od 28. 9. 2020. Prizkušimo si pravico do spremembe urnika.

Za individualno vadbo se lahko obrnete na Bojano (041 834 319).

VSAK PRVI OBISK ZA NOVE ČLANE JE BREZPLAČEN.

-50%

na masažo

ob veljavni članski vadbeni karti.

Lokacija vadbe

DOM KULTURE KAMNIK (DKK)
Fužine 10, 1240 Kamnik

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

CIRIUS (ZUIM)
Novi trg 43 a, 1240 Kamnik

ZOOM – online vadba na daljavo
preko aplikacije Zoom.




BoFit Gibalnica



Bojana Klemenc

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



A decorative graphic in the top left corner consisting of a cluster of colorful dots in various sizes and colors (blue, green, yellow, orange, red, purple) arranged in a circular pattern.

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.

HIIT Visoko intenzivna intervalna vadba je napredna oblika kardiovaskularnega izvajanja vaj v intervalih, kar izboljša telesne zmoglosti (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.

JIN JOGA je meditativen pristop k jogi, saj je med samim drževanjem položajev dovolj časa in prostora, da se osredotočamo na svoje občutke in predihamo ustvarjene napetosti v telesu. Jin joga je odlična vadba za popolne začetnike, ki se z jogo šele spoznavajo ali pa se jim zdi, da pri jogi zelo težko napredujejo. Primerna je za osebe, ki so pod stresom, anksiozni, preobremenjeni, brez volje in zagona. Delovanje jin joge se zaradi dolgega zadrževanja položajev usmerja globoko v sklepe, k vezem, tetivam in mišicam hkrati, zaradi česar se izboljša njihova prekrvavitev, gibljivost in vzdržljivost.

FITFLOW je dinamična vadba, ki v tekočem zaporedju povezuje raznolike vaje za oblikovanje celotnega telesa s poudarkom na oblikovanju trebuha, nog, zadnjice in rok. Vadba je namenjena razmigovanju, krepitvi globokih mišic trupa, učenju novih (starih, pozabljenih) gibalnih vzorcev in kurjenju maščob na nizki intenzivnosti. Je enostavna vadba, primerna za vse starosti, tako začetnike kot tudi tiste, ki so že dobro telesno pripravljene.

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.

