



Bud'te  
s námi

Kdo chodí pravidelně cvičit, ten ví, že prostředí fitka a lidé okolo hrají zásadní roli. Pokud již někam vážíme cestu a zaplatíme peníze, nejsme zvědaví na nepříjemnou recepční a neuklizené zázemí. Představujeme vám místo, kde toto všechno vědí a poskytují vysoce profesionální služby – wellness fitness klub I'M FIT v pražských Vysočanech. Relaxační klub nabízí příjemné moderní prostředí a personál, který je vám vždy k službám.

**K**lub má výhodnou polohu – najdete ho ve druhém patře nákupní galerie Fénix na metru Vysočanská, takže se tam snadno dostanete z Karlína, Holešovic, Libně i Vysočan, pražského okolí a metrem to rozhodně není daleko ani z centra. I'M

FIT své služby nabízí již dva roky. Rozkládá se na třinácti stech metrech čtverečních klimatizované plochy a můžete si zde dopřát jak intenzivní pohyb na těch nejmodernějších přístrojích, tak relaxaci a ozdravné procedury v luxusní wellness zóně. Trenéři a lektoři patří ke špičce v oboru a někte-

ří jsou aktivní sportovci ověnění mnoha úspěchy.

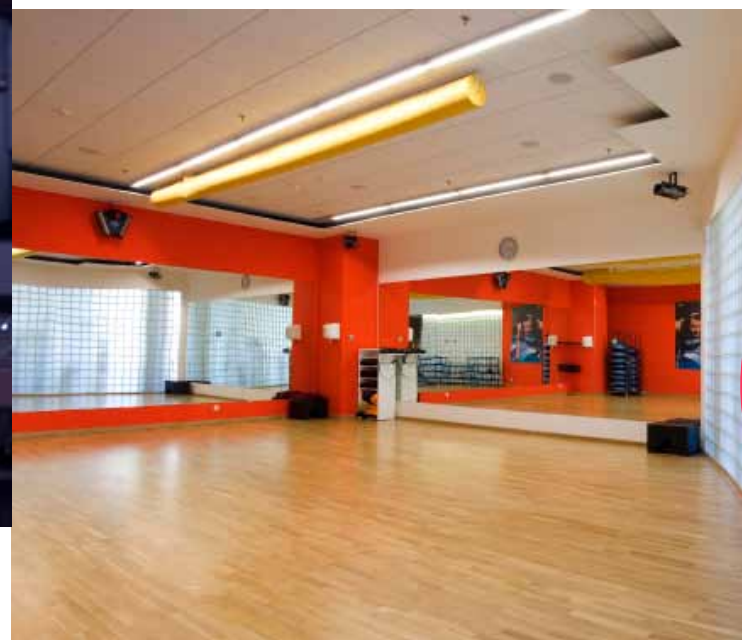
### Slunce, sklo a hra světél

Architektonicky propracované prostory klubu jsou nejen funkční, ale i krásné. Cardio zóna a fitness je ve velkém vzdušném sále, jehož nejdelší stěna je prosklená. Nebudete se potit pod zářivkami a nízkým stropem, ale ozáření denním světlem můžete sledovat dění venku, volné nebe, sluneční jas či proměnlivé počasí. Za tmy uvidíte zase osvětlenou ulici – zkrátka si můžete během chůze na pásu užít i romantické výhledy. To by však nestačilo, pokud by v sále nebyly k dispozici ty nejmodernější cardio cinema přístroje firmy Star Trac: profesionální běžecké tretražéry, crosstrainery, steppery, cyklotretražéry a veslařské tretražéry Concept 2.

### Golfisté, připravte se na jaro

Na šesti posilovacích stanovištích kladkových strojů Human sport je možný dokonalý funkční trénink, který procvičí celé tělo. Tento program je určený každému, kdo se

Speciální program pro seniory zahrnuje: Každý den mezi 9. a 16. hodinou neomezené využití bazénu, sauny, páry, vířivky, skupinové cvičení v aerobním sále, kruhový trénink pod vedením trenéra, senior cycling, senior aquaerobic, a to vše za 990 Kč měsíčně.



chce hýbat a potřebuje zapojovat přirozeným způsobem co největší množství svalových skupin. Pod vedením trenéra se ho mohou zúčastnit jak úplní začátečníci, tak aktivní sportovci, například tenisté, hokejisté či golfisté. Ti mohou na strojích Human sport rozvíjet kondici a především vyrovnávat jednostranné zatížení, ke kterému přirozeně dochází při jejich hlavní aktivitě. Zajímavou novinkou jsou kondiční programy, které odborníci připravili speciálně pro golfisty. Tříměsíční tréninkový program je přípravou na golfovou sezonu, soustředí se na získání kondice a zpevnění klíčových svalových skupin. I zde hrají svoji důležitou roli kladkové stroje.

### Kranksing a spinning

I aerobní sál je zalit světlem, které prochází luxferovou stěnou. Odpružená podlaha, světelné efekty, hi-fi ozvučení, to vše dokáže vytvořit vhodné prostředí pro dynamické aerobní aktivity i klidnější lekce power jógy. I'M FIT nabízí klasické aerobní disciplíny, ale také bosu, jumping, cardio express, salsu či flexi bar. Lekce jsou určeny začátečníkům i pokročilým a v nabídce jsou i oblíbené programy určené „speciálním“ věkovým kategoriím: předškolákům, dětem a seniorům.

V sále na spinning najdete nejen spinnery, ale nově také krancking. Kombinací krancking a spinningu vzniká nová lekce KRANK-cycling, během které je možné zpevnit svaly horní i dolní poloviny těla a účinně zvýšit svoji aerob-

ní kondici. Spinningové lekce se od sebe liší podle toho, jaký je klientův konkrétní cíl – například program reduspin zajišťuje efektivní spalování tuků a hubnutí.

### Azurová náruč

Prostorná, vzdušná a světlá je i wellness zóna. Kombinace jemných mořských odstínů na mozaikovém obkladu působí příjemným a uklidňujícím dojmem. Nerezový bazén má protiproud, takže si i během relaxace můžete pořádně zaplavat, navíc v něm probíhají populární hodiny aquaerobiku. Vířivky namasírují celé tělo a příznivci saunování si mohou vybrat mezi několika typy oblíbené procedury (finská sauna, aroma pára a bio sauna). Za zlatou barvou kůže se můžete zastavit v soláriu, a nakonec spočinout na lehátku v příjemném wellness baru. Zázemí, tedy šatny a sprchy, jsou vybaveny nejmodernějšími „udělátky“ a k dispozici má-

Více informací najdete na [www.im-fit.cz](http://www.im-fit.cz). Zde se dozvíte podrobné informace o nabídce, můžete se poradit s online trenérem, a také zjistit, jak získat voucher na jednodenní vstup zdarma.

te samozřejmě základní toaletní vybavení.

### Masáže, jak je neznáte

Nabídka masáží v klubu I'M FIT je neobyčejně široká: tradiční sportovní, klasická, relaxační, hloubková, thajské masáže celého těla, obličejové i nohy, tibetská, švédská, marocká, obličejová, medová, baňková, lymfatická, masáž lávovými kameny a unikátní rehabilitační akupresura Hoshino terapie, která je zde na jediném místě v celé zemi. Vybere si skutečně každý, kdo hledá tento způsob relaxace a rehabilitace.

Tamara Gitlová

