

UPcentrum pořádá speciální novoroční akci

FitUP day 2026

Sobota 24. ledna 2026 / 9 – 12 hod

Chcete začít nový rok vědomým pohybem, získat motivaci a rozhýbat tělo po zimě?

Rádi byste si vyzkoušeli různé styly cvičení a našli ten, který vám nejvíce sedí?

*FitUP Day je dopoledne plné energie, vedené třemi lektorkami UPcentra,
které vás provedou jógou, pilates i funkčním tréninkem.*

*Tato akce je ideální příležitostí, jak udělat první krok k lepší kondici, zdravému tělu
a dobrému pocitu.*

Pro koho

FitUP Day je určen pro dospělé ženy i muže všech úrovní – od začátečníků až po pokročilé. Pro všechny, kteří chtějí nastartovat rok vědomým pohybem, poznat různé přístupy k tréninku a užít si atmosféru skupinového cvičení v UPcentru.

Co vás čeká?

Během dopoledne vás postupně provedeme třemi 50minutovými lekcemi, které na sebe volně navazují. Každá lektorka přináší svůj jedinečný styl a přístup, díky čemuž získáte komplexní prožitek pohybu – od mobilizace a dechu až po sílu a dynamiku.

Jóga

- jemné ranní protažení a mobilita,
- práce s dechem, uvolnění napětí,
- vědomý start dne.

Pilates

- aktivace středu těla,
- posílení hlubokého stabilizačního systému,
- protažení, plynulé flow.

Funkční tělo

- dynamika, síla a stabilita,
- posílení celého těla,
- energické zakončení dopoledne.

Součástí akce je příjemná atmosféra, možnost sdílení a čas na krátké dotazy mezi lekcemi.

Časový harmonogram

8:50 – 9:00	Příchod + prezence
9:00 – 9:50	Jóga
10:00 – 10:00	Pilates
11:00 – 11:50	Funkční tělo
11:50 – 12:00	Závěr, rozloučení

Cena

🔧 **FitUP Pass** (všechny tři lekce): **490 Kč**

Rezervace

Rezervace možná pouze na celý blok lekcí. Na jednotlivé lekce budou rezervace uvolněny pouze v případě nenaplnění kapacity těsně před konáním akce.

Rezervace je nutná přes rezervační systém na www.upcentrum.cz.

Minimální počet pro konání akce je 6, max 15. Rozhodující je připsání platby na účet.

V případě nenaplnění minimální kapacity bude vypsán náhradní termín.

Pokud bude kapacita naplněna, můžete se hlásit jako **náhradníci** na info@upcentrum.cz.

Více ve VOP na webu UPcentra.

S sebou:

Pohodlné sportovní oblečení, středně velký ručník, pití, podložka vlastní nebo zapůjčíme, cvičíme naboso.

K dispozici:

Šatna, wc, sprcha, uzamykatelný průchod pro kola/koloběžky.

Dotazy:

info@upcentrum.cz