



SPAL & ZPEVNI TO!!!

CVIČEBNÍ LEKCE PRO DOKONALÉ TĚLO

CARDIO část – pro spalování tuku a zrychlení metabolismu

POSILOVACÍ část – pro zpevnění těla

Všestranné zatížení a důkladné procvičení svalů celého těla

Používáme různé náčiní - BOSU, TRX, STEPY a další...

Díky variabilitě použití různých pomůcek zatížíme svaly pokaždé jinak, proto tělo rychleji reaguje a výsledky uvidíte i pocítíte velmi brzy 😊

PONDĚLÍ: 18:00 – Horní Bříza – BOSU

19:45 - Kaznějov Kino – „KRUHÁČ“

ÚTERÝ: 19:00 – Horní Bříza – „KRUHÁČ“

STŘEDA: 18:50 – Kaznějov ZŠ - STEP

ČTVRTEK: 18:00 – Horní Bříza – STEP

NEDĚLE: 19:00 - Horní Bříza – STEP



Facebook: Fit Club Veronika

www.fitclubveronika.cz